

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE FILOSOFIA
GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA

EVERSON RODRIGUES CARRIJO

RELAÇÃO ENTRE ENATIVISMO E MEDITAÇÃO
ATRAVÉS DA CONTRIBUIÇÃO DA MEDITAÇÃO ÀS
DESCOBERTAS DAS CIÊNCIAS COGNITIVAS

Uberlândia, Minas Gerais
Dezembro de 2019

EVERSON RODRIGUES CARRIJO

RELAÇÃO ENTRE ENATIVISMO E MEDITAÇÃO
ATRAVÉS DA CONTRIBUIÇÃO DA MEDITAÇÃO ÀS
DESCOBERTAS DAS CIÊNCIAS COGNITIVAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia (IFILO/UFU) como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Filosofia.

Área de Concentração: Filosofia das Neurociências e Filosofia da Mente

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Ferreira Almada

Uberlândia, Minas Gerais
Dezembro de 2019

Carrijo, Everson Rodrigues.

Relação entre enativismo e meditação através das contribuições da meditação às descobertas das Ciências Cognitivas. / Everson Rodrigues Carrijo. Uberlândia, Minas Gerais: UFU, 09 de dezembro de 2019.

35 f.: 29,7 cm.

Monografia apresentada à Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Filosofia. Orientador: Leonardo Ferreira Almada

1. Filosofia das Neurociências. 2. Filosofia da Mente. 3. Filosofia Contemporânea

Everson Rodrigues Carrijo

Relação entre Enativismo e Meditação através da contribuição da meditação às descobertas das Ciências Cognitivas

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia (IFILO/UFU) como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Filosofia.

Área de Concentração: Filosofia das Neurociências e Filosofia da Mente

Uberlândia, 09 de dezembro de 2019

Banca Examinadora

Prof. Dr. Leonardo Ferreira Almada – IFILO/UFU
(Presidente da Banca, Orientador)

Prof. Dr. Igor Silva Alves – IFILO/UFU
(Arguidor)

Dedico esta monografia a meus pais Natal Rodrigues Carrijo (*in memoriam*) e Zilma Aparecida Carrijo cuja dedicação e exemplo de vida que trouxeram até aqui.

Agradecimentos

Ao meu estimado orientador **Professor Doutor Leonardo Ferreira Almada**, cuja paciência, dedicação, metodologia e competência tornaram possível não apenas realização deste trabalho, mas meu aprendizado e compreensão do debate sobre as relações corpo-mente.

Aos filósofos que ao longo dos mais de dois mil anos de história da filosofia têm dedicado o melhor esforço de suas vidas na construção deste edifício de saber que hoje habitamos.

À **Universidade Federal de Uberlândia**, aos **professores e técnicos do Instituto de Filosofia** pela seriedade e competência com que conduzem seu trabalho e que permitiram que pudesse concretizar este curso.

RESUMO

CARRIJO, Everson Rodrigues. Relação entre Enativismo e Meditação através da contribuição da meditação às descobertas das Ciências Cognitivas. Uberlândia, 2019. Monografia (Graduação em Filosofia) – Graduação em Filosofia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

O propósito de nosso trabalho consiste em examinar as contribuições da filosofia budista e da fenomenologia de Merleau-Ponty na tentativa empreendida pelos neurocientistas Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch ao avanço nos métodos de pesquisa da Ciências Cognitivas. Nosso interesse particular é em examinar como a meditação budista contribui nesta metodologia e os avanços conceituais obtidos na compreensão da tradicional questão filosófica de compreensão das relações mente-corpo.

Palavras-chave: meditação; meditador; budismo; filosofia zen budista; mindfull; emergentismo; relação mente-corpo; consciência; mente; self.

ABSTRACT

CARRIJO, Everson Rodrigues. Relationship between Meditation and Enactivism Consciousness as a contribution of meditation to Cognitive Science's discoveries. Uberlândia, 2019. Monograph (Graduation in Philosophy) – Graduation in Philosophy, Federal University of Uberlândia, Uberlândia, 2019.

The purpose of our work is to examine the contributions of Buddhist philosophy and Merleau-Ponty's phenomenology in the attempt by neuroscientists Francisco Varela, Evan Thompson, and Eleanor Rosch to advance Cognitive Science research methods. Our particular interest is in examining how Buddhist meditation contributes to this methodology and the conceptual advances made in understanding the traditional philosophical question of understanding mind-body relations.

Keywords: meditation; meditator; buddhism; zen buddhist philosophy; mindful; emergentism; mind-body relations; consciousness; mind; self.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1: A TRADIÇÃO DA MEDITAÇÃO	4
1.1 O QUE É MEDITAR	4
1.2 O MEDITADOR	10
CAPÍTULO 2: AS DESCOBERTAS DAS CIÊNCIAS COGNITIVAS	16
2.1 A COGNIÇÃO CORPORIFICADA	18
2.2 METÁFORAS CORPOFICADAS E A CONSTRUÇÃO DA COGNIÇÃO.....	19
2.3 ENATIVISMO.....	21
2.4 ENATIVISMO E NEUROFENOMEMOLOGIA	22
2.5 A TESE DA MENTE ESTENDIDA	23
2.6 ENATIVISMO E MEDITAÇÃO BUDISTA	24
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

É inegável que os avanços tecnológicos têm aberto vastas novas fronteiras ao conhecimento, e que entre estas novas fronteiras estão os avanços nas ciências que investigam o corpo e saúde humanas. Desde a segunda metade do século XX têm sido particularmente férteis as descobertas sobre o funcionamento do cérebro humano devido às novas tecnologias capazes de observar o sistema nervoso em funcionamento através de formas não invasivas. Neste fervilhar de novas descobertas as neurociências foram inicialmente guiadas em grande parte por concepções reducionistas que induziram à crença de que ao examinar um único cérebro em funcionamento dentro da caixa craniana, seria possível chegar à compreensão da natureza da mente humana. A experiência consciente chegou mesmo a ser considerada como um subproduto do funcionamento cerebral como uma máquina de manipulação simbólica. Porém, neste início do Século XXI, novas perspectivas de entendimento têm surgido e os tradicionais paradigmas dualistas e reducionistas de abordagem para compreensão da experiência humana têm sido questionados.

Ao final do século XX, os neurocientistas Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch, na busca de uma reorientação na direção de suas pesquisas em neurociências, exitosamente empreenderam o desenvolvimento de uma nova abordagem de estudos e reflexão sobre o problema das relações mente-corpo. O lançamento do livro *The Embodied Mind*¹ foi o marco desta nova abordagem. Unindo métodos, pesquisas e descobertas das neurociências à metodologia fenomenológica de Merleau-Ponty e a elementos da Filosofia Budista, Varela, Thompson e Rosch puderam avançar na proposição do novo paradigma de uma Cognição Corporificada. Este novo paradigma revigou o debate de um tema clássico da história da filosofia ocidental, o das relações entre corpo e mente. Esta retomada imprimiu novo entendimento sobre o papel do corpo nas relações corpo-mente. Ele, o corpo, passou a ter uma relevância ainda não explorada, distante dos paradigmas reducionistas, próprio das ciências da natureza, e do clássico dualismo cartesiano.

A proposta deste trabalho é então o de explorar as contribuições a este novo paradigma. Buscaremos compreender o quanto foi possível infundir conceitos da Filosofia Budista em modelos de pesquisa de neurociências, particularmente através da técnica de meditação budista. Nossa atenção principal neste último ponto, é o de compreender e aprofundar qual é a

¹ VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind**: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

contribuição mútua entre meditação e as descobertas recentes nos debates das relações corpo-mente-consciência empreendido pelas Ciências Cognitivas.

Nossa metodologia foi partir dos verbetes *Embodied Cognition*², *Japanese Zen Buddhist Philosophy*³ e *Buddha*⁴, todos da Stanford Encyclopedia of Philosophy, junto ao artigo *Meditação e Neurofenomenologia*⁵, publicado recentemente no dossiê sobre meditação da revista de filosofia editada pela UNESP *Simbio-Logias*, e realizar uma pesquisa exploratória agregando a revisão bibliográfica que se apresentasse necessária. Nosso interesse por estes textos em específico foi devido a três aspectos: (a) abrangência de pesquisa que cada texto é portador; (b) todos os textos são atualizados, apresentando publicação ou revisão substancial recente realizada entre 2018 e 2019; (c) qualidade da crítica apresentada nos textos. Para o desenvolvimento desta monografia a partir destes textos, utilizamos uma abordagem operacional, ou seja, os conceitos que investigaremos são próprios à abordagem em estudo e limitadas a ela. Esta delimitação se mostrou necessária devido ao fato de que o debate ainda está em aberto e não há, até o momento, conceitos universalmente aceitos. Desta pesquisa, a monografia que resultamos é composta por dois capítulos, divididos em subitens adequados ao desenvolvimento do tema pretendido em cada capítulo. À parte final, preferimos chamar Consideração Finais e não Conclusão, uma vez que o debate está ainda aberto sendo passível de novos avanços e contribuições.

Na primeira parte do capítulo um, realizamos um estudo sobre o que é meditar, ou seja, o que é possível entender quando se afirma que uma pessoa está meditando. Esse tópico nos pareceu necessário devido à polissemia que o termo meditação tem recebido ao longo da história do pensamento. Também consideramos necessário demarcar conceitualmente qual tipo de meditação é objeto do presente trabalho, a saber, a meditação budista *mindfulness*. Na segunda parte do capítulo, empreendemos uma investigação sobre o conceito de meditador de acordo com a tradição budista de meditação. Partimos da definição do que seja um meditador

² WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>> . Acesso em: 14 out. 2019.

³ NAGATOMO, S. Japanese Zen Buddhist Philosophy. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em: 05 set. 2019.

⁴ SIDERITS, M. Buddha. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/buddha/>>. Acesso em: 05 set. 2019.

⁵ ALMADA, L. 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. *Revista Simbio-Logias*, V. 10, No. 13, 2018.

atribuída a Buda e buscamos compreender como este conceito poderia se conectar aos avanços recentes das Ciências Cognitivas.

No segundo capítulo desenvolvemos uma revisão conceitual sobre alguns dos avanços obtidos na pesquisa das relações mente-corpo a partir das descobertas das Ciências Cognitivas. Partindo desta revisão conceitual, examinamos a abordagem Enativista proposta por Varela, Thompson e Rosch e a possível contribuição da Neurofenomenologia proposta por Varela. Por fim buscamos quais foram as contribuições mútuas entre a técnica de meditação budista e os novos paradigmas de investigação das relações mente-corpo que derivaram das descobertas recentes sobre o funcionamento cerebral. Em nossas considerações finais expusemos alguns apontamentos a respeito dos êxitos ou parcialidade de êxitos obtidos pelos pesquisadores.

Note-se que no desenvolvimento vamos diretamente da apresentação dos conceitos da Tradição da Meditação no capítulo um, às descobertas e conclusões atuais próprias das Ciências Cognitivas já infundidas pela influência da Filosofia Budista. Isto se deve a dois motivos: (a) as descobertas e avanços das Ciências Cognitivas têm acontecido de acordo com o modelo de funcionamento das ciências empíricas ocidentais, ou seja, descobertas são feitas a partir do estudo direto de seus objetos de pesquisa, sem retorno à história do pensamento para recortar objetos e campos de pesquisa ou mesmo para a formulação de questionamentos; (b) a contribuição da Filosofia Budista é resultado da busca de fundamentar um modelo que superasse os paradigmas dualista ou o materialista, ambos falhos em explicar satisfatoriamente as consequências dos dados resultados das pesquisas e avanços das neurociências. Além do fato que experimentos realizados com praticantes de Meditação com vários níveis de expertise diferentes suscitaram questões que mereceram análise pelas Ciências Cognitivas. Assim a articulação entre Tradição e avanços das Neurociências são apresentados como de fato acontecem, ou seja, diretamente na apresentação dos resultados que se obtém da infusão entre a Filosofia Budista, a Fenomenologia de Merleau-Ponty e a Ciências Cognitivas. É desta infusão que emergem diretamente as explicações com o novo paradigma de abordar as relações corpo-mente, o Emergentista/Enativista que constituem objeto da presente monografia.

CAPÍTULO 1

A TRADIÇÃO DA MEDITAÇÃO

1.1 - O QUE É MEDITAR

Antes de qualquer avanço numa discussão filosófica, é conveniente, tendo em vista o necessário rigor metodológico e conceitual, delimitar com clareza o que pretendemos significar com os termos e conceitos que utilizamos. Tendo vista esta necessidade e a polissemia que o termo meditação ganhou em seus diversos usos ao longo da história do pensamento, consideramos indispensável que a primeira parte desta monografia seja dedicada a clarear o quanto do assunto Meditação é pertinente ao nosso interesse.

Por isso começamos pela questão: a que pode alguém estar se referindo quando afirma que está meditando? Certamente não se trata apenas de permanecer imóvel em certas posições. Também não se trata da realização de exercícios de intelecto, raciocínio, imaginação, visualização ou coisa parecida, embora qualquer um destes atos possa ser utilizado em um momento ou outro como parte da técnica meditativa. Também não se trata de adoção de regras morais ou comportamentos éticos específicos, apesar de uma crença quase que generalizada de que meditar relaciona o meditador a certos comportamentos morais. Esta simples eliminação inicial do que não é meditação de fato já aponta que não é tarefa simples nem trivial definir o que seja meditar. Assim, na espinhosa tarefa de eliminar a polissemia do termo, iniciamos com um exame comparativo entre os termos genéricos no oriente e no ocidente indicadores desta prática, começando por avaliar se há equivalência entre os termos.

No *Dicionário de Filosofia* de Abbagnano⁶ o verbete Meditação não apresenta um texto explicativo sobre o termo em si e o autor remete ao verbete *misticismo* como sinônimo. Neste há claramente um recorte de misticismo cristão ocidental como tendência. É uma vertente que não nos interessa por sua clara filiação metafísica cristã, e nossa intenção é a de manter o debate no campo da Filosofia da Mente centrado em bases científicas. Apesar disso, é uma posição curiosa se comparada à enciclopédia virtual *Stanford Encyclopedia of Philosophy*⁷, que não exhibe o termo como verbete próprio, mas aponta cento trinta e oito documentos em que o assunto é tratado ou relacionado sob diversos aspectos. Os assuntos que esta pesquisa na

⁶ ABBAGANANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**/ Nicola Abbagnano; tradução da 1ª edição brasileira coordenada e revisada por Alfredo Bosi; revisão da tradução e tradução de novos textos Ivone Castilho Benedetti – 4ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2000. pgs. 656, 671 a 673.

⁷**Meditation.** In.: Stanford encyclopedia of Philosophy, 2019. Disponível em: <<https://plato.stanford.edu/search/searcher.py?query=meditation>>. Acesso em 05 set. 2019.

enciclopédia online seleciona para o termo *meditation*⁸ vão desde as meditações cartesianas, passando pelas filosofias orientais e suas práticas tradicionais, até verbetes que tratam de avanços recentes em ciência e filosofia, como o verbete *Embodied Cognition*.

Etimologicamente, no ocidente o termo *meditar* é apontado⁹ como uma derivação do termo latim *meditativo*, do verbo *meditare*, significando “pensar sobre algo, contemplar ou ponderar sobre algo”. Na tradição budista chinesa, o termo genérico para meditação é *Jing Zuò*¹⁰, que em tradução literal na língua chinesa significa “sentar na quietude” ou “sentar no silêncio”. Apesar da diferença entre os significados, no ocidente é comum o uso do termo meditação como referindo-se ao método oriental. Na introdução do livro¹¹ *Waking, dreaming, being: new light in the self and consciousness from neuroscience, meditative, and philosophy* de Evan Thompson, Stephen Batchelor, responsável pela introdução, considera que na atualidade a meditação está de tal forma ligada a elementos da cultura oriental que ao afirmar que alguém está meditando, geralmente a pessoa está significando alguma prática ou exercício espiritual derivada possivelmente de alguma religião oriental. Essa afirmação de Batchelor é seguida de um enfático comentário sobre a necessidade de separação entre a postura de adesão a práticas e ideologias religiosas distinguindo-se expressivamente da compreensão do Budismo como uma filosofia pragmática com práticas éticas e contemplativas. Este último é que de fato tem contribuído nas investigações das Ciências Cognitivas e que é interesse deste trabalho. Na esteira desta visão, nosso esforço é o de buscar manter a clareza e rigor filosoficamente necessários à abordagem enquanto examinamos os fundamentos da tradição de meditação oriental budista, especificamente na tradicional escola Zen (japonesa) e suas equivalentes Chan (chinesa) e Dhyana (índia).

Este brevíssimo exame etimológico que realizamos pela comparação dos termos que designam de meditação em duas grandes correntes do oriente e do ocidente, nos remete a um elemento comum e que nos importa: em todos os casos a meditação é um tipo de práxis, para a qual consideramos que a definição de Shapiro¹² como “a family of techniques which have in

⁸**Meditation.** In.: Stanford encyclopedia of Philosophy, 2019. Disponível em: <<https://plato.stanford.edu/search/searcher.py?query=meditation>>. Acesso em 05 set. 2019.

⁹**Meditation#Etimology.** In: WIKIPÉDIA: The free encyclopedia. Wikimedia, 2019. Disponível em: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation#Etymology>>. Acesso em: 05 set. 2019.

Meditation. In: Online Etymology Dictionary, 2019. Disponível em: <<https://www.etymonline.com/word/meditation>>. Acesso em: 05 set. 2019.

¹⁰ WU, J. **Meditação taoísta**/[pesquisa, tradução e comentários] Wu Jyh Cherng; co-autoria para esta edição e adaptação dos textos Marcia Coelho de Souza. Rio de Janeiro: Mauad X, 2008. Pag. 19.

¹¹ THOMPSON, E. **Waking, dreaming, being: new light in the self and consciousness from neuroscience, meditative, and philosophy** / Evan Thompson. New York: Columbia University Press, 2015. pg. xi.

¹² SHAPIRO, D. WALSH, R. **Meditation : classic and contemporary perspectives** / editado por Deane H. Shapiro Jr. e Roger N. Walsh. New York : Aldine Pub. Co., 1984. pg 6.

common a conscious attempt to focus attention in a nonanalytical way and an attempt not to dwell on discursive, ruminating thought”¹³ é acertada. Desta afirmação depreende-se que meditar parece exigir uma disciplina do meditador na tentativa consciente de focalizar sua atenção de forma não analítica e não discursiva.

As meditações Zen Budista estão justamente nesta dimensão, ou seja, são também uma *praxis* cuja realização comporta técnicas de respiração, desenvolvimento da capacidade de concentração mental e habilidades específicas de silenciar ou direcionar pensamentos, com manutenção de consciência em vários estágios diferentes¹⁴. Esta prática termina por influenciar posicionamentos éticos e morais de tal forma que torna imprecisa qualquer linha que se trace para limitar a prática da meditação a um elemento específico. Ao considerarmos estas características, podemos afirmar que a meditação é uma prática absolutamente corporificada na qual é possível encontrar um certo ciclo auto regulador no qual as dimensões físicas, mentais e comportamentais aparecem indissociáveis.

Ainda buscando maior aprofundamento e compreensão filosófica sobre a meditação, recorreremos ao verbete sobre Filosofia Zen Budista Japonesa da *Stanford Encyclopedia of Philosophy*¹⁵ com a finalidade de esclarecer o que funda a tradição de meditação oriental, considerando, como dissemos a pouco, que a meditação Zen, apesar de ter sua própria história no Japão, equivale às tradições de meditação Dhyana na Índia e Chan na China.

Para a meditação Zen budista¹⁶, meditar não é isolar a mente do corpo, do ambiente ou de qualquer coisa. Pelo contrário, refere-se “to a quiescent state of meditation in which is arrested the activity of an individual practitioner’s ego-consciousness that functions in a close correlation with his or her body”¹⁷. Ou seja, para que o estado seja de meditação é preciso abrir mão do fluxo de pensamentos, especialmente das racionalizações lógicas, abrindo espaço para a experiência de iluminação (*satori*). Aliás, na efetivação do estado de meditação não é unicamente a mente que medita. Meditar é um estado que resulta da realização de um procedimento de três etapas: um ajuste do corpo, um ajuste da respiração e um ajuste da mente. Não é escopo deste trabalho detalhar como se dá na prática, entretanto é curioso que o processo de meditação tenha tanto elementos de categorias físicas quanto mentais, e que seja na atuação

¹³ Que faço livre tradução como: “uma família de técnicas que têm em comum uma tentativa consciente de focalizar a atenção de maneira não analítica e como forma de não insistir no pensamento discursivo e ruminante”.

¹⁴ NAGATOMO, Shigenori. Japanese Zen Buddhist Philosophy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em: < <https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em 26 ago.2019. Pg 02.

¹⁵ idem. Pgs 3 e 6.

¹⁶ idem. Pg 8.

¹⁷ Em tradução livre: “a um estado de repouso em meditação no qual é detida a atividade de consciência do ego de um praticante individual que funciona em uma estreita correlação com seu corpo”.

sinérgica destes elementos que ocorra a redução no fluxo de pensamentos sem a perda da consciência objetiva realizando o estado de meditação.

Neste ponto do trabalho nos parece ser importante um comentário sobre a especificidade do método de meditação utilizado em pesquisas pelas ciências cognitivas, a meditação *mindfulness*. Urban Kordeš e Olga Markič¹⁸ explicam que a meditação *mindfulness* é uma técnica que deriva diretamente de métodos de meditação Zen budistas, aportada no ocidente com finalidades terapêuticas e, posteriormente, educacionais e de bem-estar geral, mais tarde, incorporada às metodologias de pesquisa sobre consciência pelas ciências cognitivas. Segundo Kordeš e Markič¹⁹ versões ocidentais da meditação *mindfulness* consideram possível obter resultados eficazes com sua prática mesmo fora do contexto budista.

Paralelamente a este uso secular da prática *mindfulness*, houve cientistas que chegaram a utilizar estas técnicas em suas pesquisas sobre consciência por décadas, obtendo *insights* que consideraram relevantes para seus resultados. São citados Francisco Varela, Antoine Lutz, Natalie Depraz, Alan Wallace e Jonathan Shear como alguns dos que têm feito esse uso, juntamente com o próprio Kabat-Zinn, responsável pela introdução no ocidente da técnica adaptada de meditação. O artigo se interessa pelo uso feito pelos neurocientistas Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch como uma forma potencial de coleta de dados fenomenológicos na ampliação de suas pesquisas Ciências Cognitivas.

Em tópicos à frente ao examinarmos as descobertas das Ciências Cognitivas fica claro que a posição da Meditação é na verdade a de uma técnica e não um modelo explicativo. O que de fato oferece o arcabouço explicativo que influencia e funda o paradigma Emergentista e a abordagem Enativista é a Filosofia Budista. Convém ainda deixar claro que Meditação e Filosofia Budista são indissociáveis no pensamento oriental e que influenciaram profundamente os estudos empreendidos por alguns neurocientistas contemporâneos ao ponto de suportar a formulação de um novo paradigma de abordagem das relação corpo-mente. Porém não ao ponto de constituir um objeto de estudos específicos apesar da peculiaridade de que os dados obtidos pelas neurociências confirmarem que o estado de meditação realmente constitui um estado mental específico e observável pelas ciências empíricas. Como bem apontado pela banca arguidora deste trabalho, é importante notar que a conexão entre Meditação, Filosofia Budista, Fenomenologia e Ciência Cognitivas é que trouxe a contribuição da história do pensamento

¹⁸ KORDEŠ, U.; MARKIČ, O. Parallels between Mindfulness and First-person Research into Consciousness. *Asian Studies*, v. 4, n. 2, p. 153-168, 2016. pg 154 e 155.

¹⁹ idem. pg 155.

para a construção desta interpretação dos dados descobertos. Em outras palavras, a história do pensamento também é chave para a interpretação das descobertas científicas contemporâneas.

Durante a arguição deste tópico do trabalho outros dois pontos foram destacados pela banca examinadora: (a) considerando termos apontado que praticantes de Meditação têm ao longo de séculos ligado esta prática a certos comportamentos morais, porque não retornamos o aspecto ético da Meditação como fundamento? e (b) quando afirmamos que o ato de Meditar é constituído por procedimento de três etapas: um ajuste do corpo, um ajuste da respiração e um ajuste da mente, qual é explicitamente o papel da respiração. A questão é que ao citar corpo e mente é possível uma correspondência direta com o tradicional dualismo encontrado na história do pensamento, mas ao inserir a respiração como passo fundamental, saímos da posição dualista para uma outra posição que não se abre a outros elementos mas, ao contrário, afirma-se como condição suficiente para que ao realizar os três ajustes na sequência proposta se estabeleça o estado de Meditação. Então qual é, explicitamente, o papel efetivo da respiração na constituição deste ciclo.

Em relação ao primeiro ponto, (a), explicamos que a técnica de Meditação que se tornou objeto de estudo das Ciências Cognitivas, a *Mindfulness*, é uma adaptação da técnica tradicional budista e é ensinada no ocidente fora do contexto budista, ou seja, fora da necessidade de comportamentos morais específicos como condição para obtenção de resultados²⁰. De fato o que torna esta prática particularmente interessante para pesquisas é sua possibilidade de estudo com praticantes em vários níveis com vários níveis de *expertise* e sem a necessidade de atribuição de restrições morais, um elemento que poderia afetar a objetividade dos experimentos. Nossa posição para este trabalho tem sido a de manter as condições proporcionadas pela técnica *Mindfulness* a qual proporciona conexão com a Filosofia Budista como arcabouço explicativo sem a necessidade de trazer considerações morais.

Em relação a (b), explicamos que segundo é o verbete *Japanese Zen Meditation*²¹, ao realizar o ajuste na respiração, o segundo passo na técnica meditativa, há um impacto no sistema nervoso autônomo em sentido positivo no esforço de reduzir o fluxo de pensamentos e entrada no estado meditativo. Pelo direcionamento da atenção para a respiração e adoção da forma específica prevista no método de Meditação, pensamentos e emoções são acalmados conduzindo à entrada harmônica no terceiro passo, o ajuste na mente. Neurofisiologicamente,

²⁰ KORDEŠ, U.; MARKIČ, O. Parallels between Mindfulness and First-person Research into Consciousness. *Asian Studies*, v. 4, n. 2, p. 153-168, 2016. pg 154 e 155.

²¹ NAGATOMO, Shigenori. Japanese Zen Buddhist Philosophy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em: < <https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em 26 ago.2019. Pg 04-05.

acontece que o centro onde a respiração é regulada e a região onde a emoção gerada são então coincidentes, aliviando a influência de outras partes do cérebro ligadas ao processo de pensamentos objetivos racionais. Isso significa que a respiração consciente afeta psicologicamente o padrão de como se gera emoção e, ao mesmo tempo, também tem um efeito neurofisiológico sobre como atividade autônoma do inconsciente é regulada. Segundo explica Nagatomo²², autor do verbete, a tentativa de acalmar emoções e pensamentos exercitando a vontade, a exemplo de um modelo kantiano, é de pouca eficácia. Em sua explicação usa a metáfora de que esta aplicação da vontade para ajustar pensamentos e emoções é como tentar controlar uma bola numa piscina afundando-a. Com uma pequena bola é possível mantê-la submersa satisfatoriamente, mas quando a bola aumenta de tamanho é necessário aplicar cada vez maior esforço para mantê-la submersa, até o ponto que ela se torna grande demais para ser contida. Os pensamentos teriam a mesma dinâmica, conter apenas um simples pensamento seria possível a uma vontade treinada, mas para um volume maior de pensamentos impulsionados por emoções, não haveria eficácia. Por outro lado, a técnica de ajuste da respiração para a meditação muda o centro da atividade de respiração e concentração para a região do abdome, é acionado, no sistema neuronal, o mesmo mecanismo que o corpo usa quando se sonha ao dormir à noite²³. Assim a respiração torna-se um elemento específico no ciclo de autoregulação promovido durante a prática da meditação. Note-se que o retorno o estado de vigília do dia-a-dia é feito através da inversão do processo, ou seja, um ajuste dos pensamentos retornando ao usual, depois um ajuste da respiração retornando à usual e um ajuste do corpo ao sair da posição Lótus.

Segundo Nagatomo²⁴, quando o praticante repete por um tempo prolongado o processo de ajuste corpo-respiração-mente, no estado de Meditação ele experimentará um estado em que nada aparece, designado pelo Zen Budismo como “não mente”. Isto não significa perda de consciência e nem que não haja mente, mas quer dizer que não há mais atividades mentais conscientes associadas à uma consciência do ego do ponto de vista cotidiano. Em outras palavras, a “não mente” é um estado em que não ocorrem sobreposições de ideias e nem projeções psicológicas. “Não mente” é uma transcendência prática da mente cotidiana sem se afastar de uma vigília conciente cotidiana.

²² NAGATOMO, Shigenori. Japanese Zen Buddhist Philosophy. **Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2019. Disponível em: < <https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em 26 ago.2019. Pg 04-05.

²³ Idem, pg 05.

²⁴ Idem, pg 05.

1.2 - O MEDITADOR

Tendo delimitado no capítulo anterior o que é meditar em formato suficiente ao uso que este trabalho pretende, entendemos que para um desenvolvimento consistente é necessário que agora façamos uma delimitação também sobre o que é um meditador. De fato, o elemento que parece ser o objeto interessante, comum e de real relevância para investigação tanto das Ciências Cognitivas quanto dos Meditadores Iluminados é justamente o meditador. É na investigação sobre o meditador que efetivamente podem ser abordadas questões pertinentes às relações entre corpo, mente e consciência conforme é pretendido pelas Ciências Cognitivas contemporâneas. Entendemos que investigar apenas o processo de meditação como técnica ou como prática poderia induzir a uma investigação circular em torno do tema sem abordar seu cerne.

Sendo esta uma pesquisa exploratória, para a investigação do conceito de meditador conforme a tradição budista continuaremos tomando como base verbetes da *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Nesta fase partimos inicialmente do verbe *Buddha*²⁵, no qual encontramos os argumentos suficientes para apoiar o início da reflexão. A escolha deste verbe considera o fato de que para a tradição budista de meditação, Buda foi o indivíduo que atingiu o grau de iluminação através do processo meditativo dando origem ao budismo com sua filosofia e método meditativo que se tornaram a base do budismo atual. Assim, o verbe *Buddha* se mostra adequado ao que pretendemos por apontar diretamente para o buda histórico conhecido como Siddharta Gautama que viveu na Índia (460-480 a.C.) e suas afirmações sobre o que é de fato o meditador como consciência.

Segundo o verbe²⁶, o próprio Buda afirmava ser o *Self* uma personalidade, um “eu” que se apresenta e relaciona com o mundo, uma ilusão produzida pela necessidade de existir no mundo em sua mutação constante. Por esse motivo, durante o processo meditativo, não é este *Self* isoladamente que medita e atinge a iluminação. Em outras palavras, Sócrates (a personalidade) não é o meditador. Ao contrário, é indispensável o afastamento tanto das noções de *Self*, quanto das percepções vindas dos sentidos e que alimentam a ideia de existência de um *Self* permanente para que o processo de meditar possa ser estabelecido. O verbe²⁷ afirma que no desenvolvimento de sua doutrina a estratégia de argumentação de Buda foi a de conceituar

²⁵ SIDERITS, M. Buddha. In: ZALTA, E. (Ed.), **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/buddha/>>. Acesso em: 05/Set/2019. pg 1.

²⁶ Idem. pg 1.

²⁷ SIDERITS, M. Buddha. In: ZALTA, E. (Ed.), **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/buddha/>>. Acesso em: 05/Set/2019. Pg 5.

o meditador como um “não *self*” pois o *Self*, para Buda, não é real. Os argumentos de Buda para esta discussão são apresentados com duas estruturas básicas. A primeira é que:

- (a) Se houvesse um *self* ele seria permanente
- (b) Nenhum dos *skandhas* (classes de elementos psicológicos) é permanente
- (c) Logo, não existe *self*.

A outra estrutura é:

- (a) Se houvesse um *self*, ninguém desejaria que ele mudasse
- (b) Nenhum dos cinco *skandhas* é tal que ninguém os deseje mudar
- (c) Logo, não há um *self*.

Do ponto de vista lógico filosófico, estas estruturas de argumentação não são suficientes para a negação da existência de um *Self* e estão longe de exaurir os argumentos em torno deste debate. De fato, são estruturas baseadas no que seja empiricamente observável e fundadas no que Buda chamou impermanência, ou seja, numa mutabilidade constante como característica central. A rigor estas estruturas de argumentação não negam a existência de um *Self*, mas antes o afirmam, apenas rejeitando-o como fundamento existencial justamente por sua mutabilidade resultante de múltiplos fatores. Neste ponto não nos interessa discutir se efetivamente existe ou não de um *Self*, o que nos interessa é apenas o entendimento sobre o que afirma a tradição budista a respeito.

Mas então o que é possível saber sobre o “não *Self*” como sendo o meditador, conforme apontado por Buda²⁸? Notemos antes de tudo que o verbete *Buddha*²⁹ nos informa que Buda era, de forma geral, hostil a proposições sobre a existência de entidades não observáveis. Entendemos que para colocar o *Self* como algo dentro do mundo natural, apesar de não haver em momento algum uma definição explícita para o que “não *Self*” seja. De fato, a proposição de Buda é que fazer uma definição do “não *Self*”, qualquer que seja, seria também imediatamente uma espécie de reducionismo. Buda evita também fazer qualquer tipo de niilismo, pois não se trata de uma negação de existência. Em seu posicionamento Buda³⁰ não rejeita que se possa convencionar as pessoas e suas propriedades morais como temporariamente existentes. O que Buda considera como um problema em tomar o *Self* como existente é sua característica de mutabilidade, coisa que o torna impermanentes e, em sua doutrina, causa potencial de um estado de sofrimento. Em última análise, para a manifestação de um *Self* o que de fato acontece são apenas entidades e eventos impessoais numa sequência causal constante:

²⁸ Idem. Pg 01.

²⁹ Idem. Pg 5 a 7.

³⁰ Idem. Pg 5 a 7.

a ignorância, os tipos de desejos que esta ignorância facilita, uma intensão formada com base em tal desejo, uma ação corporal, verbal ou mental, um sentimento de prazer ou dor ou indiferença e uma ocasião de sofrimento. O interesse de Buda não é retornar à razão, um dos elementos na impermanência, mas mostrar o caminho de livrar-se do sofrimento ocasionado por tomar o impermanente como real. Este argumento torna especialmente difícil obter uma conceituação direta de Buda sobre o que é um meditador, sobretudo como um “não *Self*”, tornando necessário uma investigação sobre os conceitos da filosofia Zen Budista que possam iluminar o assunto.

Assim, para aprofundar a compreensão do que conceito do “não *self*” retornaremos novamente ao verbete *Japanese Zen Buddhist Philosophy* da *Stanford Encyclopedia of Philosophy*³¹ no que se refere ao conceito de “não dois” na filosofia Zen Japonesa, uma chave para a compreensão do significado de “não *Self*”. No verbete³² a conceituação sobre o que seja “não dois” na filosofia budista é iniciada a partir da afirmação de que esta filosofia, a Zen Budista, pode ser entendida como uma “anti-filosofia”. Isso porque o termo “filosofia” tem sido ao longo da história do pensamento um sinônimo de “reino da razão”. Um empreendimento construído pelas mentes mais brilhantes da Europa e que, desde a era moderna, tem se empenhado em encontrar maneiras de fundamentar a concepção de natureza humana para além das concepções cristãs influenciadas tanto pelo platonismo quanto por visões aristotélicas. Esta fundamentação tem sido realizada tomando a consciência do ego como ponto de partida e como destino da filosofia.

Por outro lado, a filosofia Zen assume a posição de ser incapaz de compreender de forma completa o que é a realidade, por exemplo a respeito do que é o ser humano e qual é sua relação com a natureza. Assim, o esforço da filosofia Zen é no sentido de compreender a natureza física e a humana a partir de uma dimensão experiencial, de certa forma transcendente do ponto de vista da consciência do ego. Isto significa que é preciso ir além do “um” e de “os dois”. Pois partir desta posição como válida implicaria um inevitável dualismo no qual a realidade é dividida entre o percebedor e o objeto percebido, uma posição necessariamente incompleta nesta filosofia. O processo da meditação é então um processo de descoberta que busca ultrapassar o ponto de vista comum e o senso comum para atingir o extraordinário de uma percepção *in toto* retornando com essa percepção ao mundo cotidiano. A consequência desta

³¹ NAGATOMO, S. Japanese Zen Buddhist Philosophy. In: ZALTA, E. (Ed.), **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em: 05 Set. 2019. Pg 6 a 9.

³² Idem. Pg. 7

postura é que o conhecimento construído na filosofia Zen budista não é uma sistematização do conhecimento elaborado em modo discursivo de raciocínios ancorados na (alegada) certeza de que num paradigma epistemológico dualista, do observador e o observado, contêm em si transparência da relação consciência-ego. Na construção de conhecimento a partir da filosofia Zen é indispensável o uso do conceito de “não dois” como estratégia para estabelecer a propensão ao simples e concreto ao mesmo tempo que foge da posição de ser uma negação de dualismo. O objetivo desta filosofia é manter uma “posição sem posição”, uma postura que abomina apegar-se a qualquer coisa, inclusive posições explicativas.

No “não dois” o “dois” designa então qualquer “duas” coisas que possam aparecer no mundo natural. Se estas “duas” coisas são tomadas de um ponto de vista de ego, emerge imediatamente um dualismo como mundo interior e mundo exterior com a percepção fundando-se como ponto de referência, gerando a possibilidade de que quando “duas” coisas se tornam reais, muitas mais também passam a tornar-se. Uma vez que essa dicotomia interno-externo seja aceita, mesmo provisoriamente, é inevitável que “duas” seja tomada como algo verdadeiro e o meditador se torne hospedeiro da percepção de que coisas reais se firmam em opostos tais como mente versus corpo, eu versus outros, eu versus natureza. A lógica desta filosofia até considera razoável o dividir o todo em partes para entender ou conhecer sua realidade, entretanto, adverte que uma vez aceito este paradigma lógico, o usuário dela é obrigado a escolher ou priorizar partes, comemorando uma exclusão. Ao fazê-lo, toma algo como explícito e em certa medida óbvio para a mente racional, esquecendo que o não explícito não deixa de existir e nem sai da relação apesar da eleição de partes como verdadeiras. A filosofia Zen considera que esta priorização viola um princípio fundamental do saber, pois para conhecer é necessária a noção da totalidade do objeto e não apenas de parte. O verbete³³ apresenta o exemplo de que se alguém afirma que a mente é real, imediatamente “mente” ganha proeminência em detrimento de “corpo”, produzindo uma posição idealista. Por outro lado, se alguém afirma que “corpo” é real, “mente” é que recai para um segundo plano, favorecendo uma posição reducionista com tendência materialista, própria das ciências naturais. Qualquer de tais posições tem compromisso com algum nível de reducionismo.

De forma geral, a posição da filosofia Zen é afirmar um “não dois” para designar uma negação de quaisquer “duas” coisas que se afirmem serem reais a partir de uma perspectiva que

³³ NAGATOMO, S. Japanese Zen Buddhist Philosophy. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>> Acesso em: 05 Set. 2019. pg 7.

ignora o local ou domínio onde as coisas “são”. De acordo com o verbete³⁴ adotar uma postura nihilista estabelecendo a negação de um “eu” também é pressupor um “eu negando” uma existência. É uma posição que em última instância sendo lógica ou intelectual é em essência abstrata e por isso separada da realidade do existente no dia-a-dia. O que resulta disso é que para a filosofia Zen Budista não é possível não levar em conta a concretude e o imediatismo da experiência vivida, e por isso um ser humano “must be understood as being rooted in nature”³⁵.

Nosso entendimento é que a aplicação deste conceito de “não dois” e “não um” à afirmação de Buda de que quem medita é o “não self”, resulta em que o meditador pode então ser compreendido como uma consciência enraizada no mundo com cognição igualmente enraizada em um corpo meditando. Somente a partir desta posição é que a tendência de estabelecer dualismos a partir de um eu atômico pode desaparecer, permitindo que em seu lugar emerja um “não *Self*” e este se apresente como um ser relacional no processo de meditação.

Este tópico, o meditador, suscitou também questionamentos que nos permitiram aprofundar a explicação sobre o meditador como “não *self*” e do porquê não aprofundamos este conceito comparativamente às descobertas sobre o *Self* realizada Ciências Cognitivas no século XXI. Como tivemos oportunidade de explicar à banca, esta discussão envolveria entrar no debate sobre o conceito de consciência e sobre como ela é constituída, um tema que foge ao escopo deste trabalho e seria por si uma outra monografia, possivelmente mais extensa que esta. Entretanto a riqueza da arguição e comentários realizada pela banca em relação a este ponto abre ocasião a alguma exposição sobre o tema.

Concordamos que a posição budista sobre o meditador como “não *Self*”, uma consciência enraizada num corpo que por sua vez somente existe enraizado no mundo, pode encontrar congruência com o conceito de consciência desenvolvido por Antonio Damásio³⁶ se ampliado juntamente com a tese da Mente Estendida (vide item 2.5). Ainda assim haveria uma questão fundamental, para a qual é necessário aprofundar a pesquisa que é a diferença entre o que chamamos “eu relacional” próprio da Filosofia Budista como discutimos logo acima (vide análise do “não *Self*” através dos conceitos de “não dois” e “não um”) e o “eu atomizado” (como chamamos ao responder a arguição) implícito nas abordagens das filosofias ocidentais ao tratar o tema da Consciência.

³⁴ idem. pg 8.

³⁵ Em tradução livre: “deve ser entendido como um ser enraizado na natureza”

³⁶ DAMÁSIO, A. **The Self Comes to Mind** – constructing the conscious brain. New York, Pantheon Books, 2010. pg 16.

Nosso entendimento é que pesquisadores das Ciências Cognitivas em sua argumentação saltam diretamente das evidências obtidas pelas ciências empíricas para a avaliação de experiência fenomenológica assumindo um contexto relacional, mas sem revisitar a conceituação implícita de *Self* relacional ou atomizado ao efetivar conclusões. Em nosso entendimento a consequência é que quando um “eu atomizado” é inserido numa análise fenomenológica essencialmente relacional uma dicotomia surge. Imediatamente é reconstituído um dualismo enrustido no “eu atomizado” que, apesar de todas as considerações da Mente Estendida sobre a imersão do corpo no ambiente e da construção da cognição a partir do ambiente, coloca em oposição o indivíduo cogniscente e o ambiente experiencial, obrigando à exclusão da experiência de primeira pessoa como peculiaridade do sujeito. É uma posição oposta à do “eu relacional” budista que não pode isolar-se e nem se opor a nada.

Quando retornamos ao conceito da Filosofia budista, o que Buda parece apontar como *Self* inexistente por ilusório e impermanente é na verdade o “eu atomizado”, por natureza incongruente com o objetivo buscado pela meditação de um “eu relacional”. Nosso entendimento é de que se tomamos este “eu relacional” em discussões próprias da perspectiva Enativista, como é o caso a Mente Estendida, ele se mostra apropriado e adere naturalmente ao conceito. Entemos que nestas teses o eu é essencialmente relacional e aspira por conceituação como a da filosofia budista. Por outro lado, os textos que são referenciados no presente trabalho, todos fontes atuais, com pesquisas amplas e confiáveis, não fazem esta revisão de conceito e parecem partir implicitamente de um conceito de “eu atomizado”³⁷. A consequência é o retorno reiterado a um dualismo enrustido. Este retorno é que parece de certa forma desvalorizar a experiência como fator de investigação ao considerar as experiências de primeira pessoa como particulares demais para terem algum valor objetivo, apesar do esforço de uso de métodos fenomenológicos. Por outro lado, o esforço da Filosofia Budista, notadamente da escola de Kyoto, uma forte influência nos autores dos verbetes *Japanese Zen Philosophy* e *Buddha*, é o oposto. O esforço da Filosofia Budista ao fundar-se num conceito de “eu relacional” seria o de buscar compreender a experiência de primeira pessoa como um elemento da impermanência, uma característica própria do mundo objetivo e por isso mesmo constituinte/constituída neste mundo.

³⁷ Não chegamos a aprofundar esta análise na construção da presente monografia. Esta posição foi expressa oralmente durante arguição da banca examinadora e resulta de um estranhamento que nos ocorreu durante o desenvolvimento do trabalho o qual contornamos ao evitar examinar as contribuições da Filosofia Budista e das Ciências Cognitivas às formulações contemporâneas do conceito de Consciência devido a motivos já expostos.

CAPÍTULO 2

AS DESCOBERTAS DAS CIÊNCIAS COGNITIVAS

Neste capítulo pretendemos apontar e relacionar as contribuições conceituais resultantes dos avanços recentes das neurociências à investigação das relações corpo-mente.

Thomas Fuchs afirma³⁸ que até o presente as neurociências cognitivas têm sido guiadas primariamente pela noção de que uma análise reducionista dos mecanismos cerebrais possibilitaria a compreensão da natureza humana e sua origem. A experiência da consciência seria então um sub-produto da atividade cerebral, que atuaria como uma máquina manipuladora de símbolos, uma ideia que Fuchs³⁹ considera equivocada. Considerar o cérebro funcionalmente atuante como sinônimo de consciência o separa do corpo vivo do ambiente no qual está inserido. Como consequência mente e mundo são tratados separadamente e a mente, neste caso, passa a ser tomada como um sistema representacional reflexo mantido dentro do crânio. Em sua opinião⁴⁰ “the brain is certainly a central organ of the living being, but it’s only an organ of the mind, not its seat”⁴¹, ou seja, a mente não tem uma localização física específica numa parte específica do corpo. Ela é antes uma resultante de uma relação entre cérebro, corpo e ambiente enquanto interagem no processo de estar vivo de um ser. Ao assumir esta visão de uma mente corporificada, estendida e dinâmica, Fuchs⁴² considera que o cérebro, apesar de sua enorme importância, passa a ocupar um lugar mais modesto de mediador da experiência, ação e interações humanas.

Outro autor cujo trabalho tem contribuído na construção da compreensão do que seja a mente é Antônio Damásio. Damásio⁴³ assume a clara posição de privilegiar o *Self* como elemento de explicação sobre o que seja uma mente consciente ao fazer a seguinte afirmação: “I believe conscious minds arise when a self process is added onto a basic mind process. When selves do not occur within minds, those minds are not conscious in the proper sense”⁴⁴. Esta posição aumenta a complexidade do assunto ao considerar que não basta que haja um cérebro funcionando em um corpo vivo que interage no ambiente para que haja consciência. Esta

³⁸ FUCHS, T. *The Brain - A Mediating Organ*. **Journal of Consciousness Studies**, 18, No 7-8, 2011. Pp. 192-221. pg 196.

³⁹ idem. Pg 196.

⁴⁰ idem. Pg 197.

⁴¹ Em minha tradução livre: “o cérebro é certamente um órgão central do ser vivo, mas é apenas um órgão da mente, não a sua sede.”

⁴² idem. Pg 197.

⁴³ DAMÁSIO, A. **The Self Comes to Mind** – constructing the conscious brain. New York, Pantheon Books, 2010. pg 16.

⁴⁴ Em minha tradução livre: “Acredito que mentes conscientes surgem quando um processo de *Self* é adicionado a um processo mental básico. Quando o *Self* não ocorre nas mentes, essas mentes não são conscientes em sentido apropriado.”

posição implica em que para que exista consciência é preciso uma camada adicional de complexidade, um *Self*. Na visão de Damásio⁴⁵ uma quantidade incontável de seres parece ter tido mentes ativas, mas apenas naqueles em que foi possível que um *Self* operasse, é que foi também possível que reconhecessem sua própria existência e desenvolvessem uma linguagem complexa o suficiente para registrar e elaborar sobre a existência de sua mente. Apesar desta visão a respeito de como é construída a consciência num ser vivo, Damásio⁴⁶ não se afasta do fato de que a mente é produzida nos organismos a partir da atividade de células especiais chamadas neurônios.

Não é objetivo deste nosso trabalho examinar detalhes sobre a estruturas físicas e sistemas corpóreos, mas nos interessa compreender o modelo explicativo de como ocorre a interligação entre os fenômenos comportamentais, mentais e cerebrais. Para este empreendimento elegemos como fios condutores desta exploração o verbete *Embodied Mind*⁴⁷ da Stanford Encyclopedia of Philosophy e o artigo Meditação de Neurofenomenologia publicado pela revista Simbio-logias da UNESP. O primeiro nos permitirá explorar os principais conceitos do que seja e como se enxerga atualmente a construção da Cognição Corporificada no organismo e sua relação com o ambiente. O segundo nos auxiliará no aprofundamento das relações entre Cognição Corporificada e meditação Zen Budista, juntamente com a compreensão do surgimento e papel da Neurofenomenologia nas investigações atuais das Ciências Cognitivas.

Convém esclarecer, em atenção à arguição realizada pela banca de avaliação deste trabalho, o motivo pelo qual neste capítulo dois o horizonte cognitivo aparece como privilegiado, ao invés do horizonte pré-objetivo da fenomenologia de Merleau-Ponty, um influenciador dos pesquisadores Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch, os fundadores da perspectiva Emergentista/Enativista adota neste trabalho. Ocorre que apresentamos as reflexões e conclusões conforme os autores referenciados e a abordagem destes privilegia o horizonte da cognição. O que se pode notar no trabalho de Varela, Thompson e Rosch⁴⁸ é que o a influência da fenomenologia de Merleau-Ponty foi no sentido de oferecer uma metodologia de análise que permitisse resgatar a importância e a influência do corpo na análise, superando hiatos explicativos. Entretanto, o arcabouço explicativo infundido junto com a

⁴⁵ idem. pg 20.

⁴⁶ idem. pg 23.

⁴⁷ WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>>. Acesso em: 14 out. 2019, pg 1.

⁴⁸ VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind**: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

fenomenologia de Ponty e que suporta a construção do paradigma Emergentista é a Filosofia Budista. Assim, por ser este trabalho uma pesquisa exploratória com objetivo de verificar contribuições, mantivemos a mesma perspectiva de abordagem dos pesquisadores que referenciamos nos devidos tópicos.

2.1 – Cognição Corporificada

Segundo o verbete *Embodied Cognition*⁴⁹ da *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, a cognição é incorporada quando há profunda dependência no processo cognitivo de características do corpo físico de um agente, isto é, quando além do cérebro há ainda outros aspectos do corpo que desempenham um papel causal ou fisicamente constitutivo significativo. As Ciências Cognitivas⁵⁰ tradicionais conceituaram a cognição, o pensamento cognitivo central, como uma “abstração dos mecanismos corporais do processamento sensorial e do controle motor”. Em relação a esta conceituação a radicalidade que a tese da Cognição Corporificada apresenta é que o cérebro, embora importante, não é a única fonte da cognição. Ele, o cérebro, é parte de um sistema mais amplo envolvendo conceitos como o organismo e o ambiente na composição da cognição. Wilson e Foglia⁵¹ apresentam no verbete *Embodied Cognition* alguns exemplos encontrados na literatura que demonstram a importância do corpo na construção da cognição. Dentre os exemplos apresentados nos parecem significativos nossa necessidade de gesticulação durante a comunicação para deixar claro o que pretendemos significar e eventualmente até mesmo significar, uma clara indicação da importância do corpo na compreensão da linguagem. Outro exemplo que nos chama atenção é o da descoberta dos neurônios espelho que desempenham papel fundamental em nosso aprendizado, quando apenas observando as ações uns dos outros aprendemos.

Considerando a caracterização geral da Cognição Corporificada, Wilson e Foglia⁵² a tomaram como uma tese e nomearam *Embodiment Thesis*. Trata-se de uma proposição que representa um esforço de afastamento de uma explicação da Cognição Corporificada tradicional com apelo à metáfora de *grounding*, em favor da corrente que defende a dependência natural do corpo pela cognição. Esta última corrente, seguida pelos autores do verbete que funda esta parte deste trabalho, tenta articular sua investigação como forma de verificar quais são os papéis causais significativos ou fisicamente constitutivos particulares que o corpo desempenha na

⁴⁹ idem. pg 1.

⁵⁰ idem. pg 2.

⁵¹ idem. pg 2.

⁵² idem. pg 6.

cognição. O verbete *Embodied Cognition*⁵³ aponta três papéis possíveis e distintos para o corpo em relação à cognição: ou atuar como uma *restrição* na cognição, ou um *distribuidor* para processamento cognitivo ou como um *regulador* da atividade cognitiva.

O corpo como *restrição* na cognição: o corpo do agente funciona como forma de restringir sua cognição. O verbete destaca dois pontos significativos nesta tese: (a) há formas de cognição que são mais fáceis e naturais e outras que são mais difíceis ou mesmo impossíveis devido ao corpo do agente e (b) variações cognitivas algumas vezes podem ser explicadas através de variações no corpo do agente. Dois exemplos possíveis são as metáforas corporificadas propostas por Lakoff e Johnson⁵⁴ e o Enativismo proposto por Varela, Thompson e Rosch⁵⁵.

O corpo como *distribuidor* na cognição: o corpo funciona como um distribuidor de cargas representacionais e computacionais para estruturas neuronais e não neuronais do agente. Ao contrário do papel de corpo como *restrição* na cognição, aqui o corpo desempenha um papel de distribuir tarefas cognitivas entre cérebro e corpo. Disto resultam três implicações: (a) as estruturas neurais para realização da cognição podem ser significativamente menores que o tradicionalmente considerado, podendo mesmo estar ausentes; (b) as próprias estruturas corporais podem ser as realizadoras, ao menos parcialmente, do maquinário de realização cognitiva; (c) a cognição não está confinada à caixa craniana, ela pode acontecer inclusive em estruturas não neurais e mesmo externas ao corpo.

O corpo como *regulador* da cognição: o corpo garante que cognição e ação sejam coordenadas ao regular a atividade cognitiva do agente ao longo do espaço e tempo. Isto implica em que o agente seja capaz de (a) executar em tempo real comportamentos complexos em resposta a eventos ambientais complexos e em mudança; (b) o corpo não tem função de meramente intermediar *inputs* e *outputs* do mundo externo para a cognição e posteriormente entregar os resultados de processamento, ele é parte integrante do controle imediato da cognição em si.

2.2 - Metáforas corporificadas e a construção da cognição

Na década de 1980 George Lakoff e Mark Johnson⁵⁶ argumentaram com sucesso sobre a importância das metáforas corporificadas como parte da construção de nossa cognição. O argumento central é que se nossa cognição e linguagem são moldadas de forma que refletem

⁵³ *idem*. pg 7.

⁵⁴ LAKOFF, G. e JOHNSON, M. **Metaphors We Live By**. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

⁵⁵ VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind**: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

⁵⁶ LAKOFF, G. e JOHNSON, M. **Metaphors We Live By**. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

justamente a forma de nossos corpos e sua relação com o ambiente, então a cognição é positivamente corporificada em uma escala ainda não percebida até aquele momento pelas Ciências Cognitivas. No artigo *Conceptual Methaphor in Everyday Language*⁵⁷, Lakoff e Johnson apresentam vários exemplos dos quais selecionamos alguns⁵⁸:

Your claims are indefensible. (Suas reivindicações são indefensáveis)

He attacked every weak point in my argument. (Ele atacou todos os pontos fracos do meu argumento.)

His criticisms were right on target. (Suas críticas foram bem no alvo.)

I demolished his argument. (Eu demoli seus argumentos)

I've never won an argument with him. (Eu nunca venci uma discussão com ele.)

São argumentos nos quais nós não apenas falamos como se estivéssemos em guerra, nós nos sentimos perdedores ou vencedores como se efetivamente fosse o resultado de uma batalha física. E mais que isso, *vemos* o debatedor como outro guerreiro cujos argumentos *nos atingem* apesar de não estar ocorrendo uma batalha física em sentido literal. O ponto relevante para Lakoff e Johnson⁵⁹ é que as metáforas são uma forma de compreender e experienciar cognições de um tipo de coisa ou experiência a partir de outras cuja experiência nos seja conhecida. Seu argumento defende que a construção e uso de metáforas não é arbitrário, ao contrário, eles são construídos tomando por base experiências físicas e culturais. Isso significa dizer que nossa cognição depende de nossos elementos interno, externo e proprioceptivos. Ou seja, a cognição não está confinada à caixa craniana, mas é influenciada pela forma corpórea e pelas experiências no mundo, conforme a forma corpórea proporciona ao agente. Por exemplo, ter uma estatura bastante abaixo da média da população proporciona experiências e cognição específicas diferentes daqueles que estão dentro da média de estatura, ou dos que estão acima da média.

O verbete *Embodied Cognition*⁶⁰ aponta que este argumento, embora relevante na defesa da tese da Cognição Corporificada, ainda carece de identificar especificamente algum tipo de dependência entre cognição e corpo juntamente com a natureza desta dependência, que não seja explicada satisfatoriamente por outras teses como por exemplo a do Computacionalismo. Ao

⁵⁷ LAKOFF, G. e JOHNSON, M. Conceptual Metaphor in Everyday Language. **The Journal of Philosophy**, Vol. 77, No. 8 (Aug., 1980), pp. 453-486. DOI: 10.2307/2025464. pg 454 - 455.

⁵⁸ Apresentamos os exemplos em língua inglesa com o objetivo de manter fidelidade e a força das expressões escolhidas pelos pesquisadores.

⁵⁹ idem. pg 455.

⁶⁰ WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>>. Acesso em: 14 out. 2019. pg 4.

considerar esta lacuna explicativa no modelo das Metáforas Corporificadas importa explicar o porquê da relevância desta tese na construção do paradigma Emergentista e, dentro deste, a abordagem Enativista. As Metáforas Corporificadas representam uma contribuição inicial à formulação do debate no sentido de suscitar questões não possíveis de serem resolvidas satisfatoriamente nos tradicionais paradigmas dualista e materialista. Em essência a tese expõe a relevância do corpo na construção da cognição. Nesta tese o corpo é também expressão, ao ponto que a forma pela qual um indivíduo conhece e lida com o mundo é resultado de sua corporeidade. O exemplo que demos acima da variação de estatura, ou de uma visão mais ou menos apurada, ou da resistência ou fragilidade entre tantos outros, aparecem não apenas como constitutivos da cognição e das referências de linguagem, mas expressam também o limite pelo qual qualquer ser vivo dotado de sistema de nervoso tem suas capacidades sensório-motoras organizadas. Assim, compreender o conceito de Metáfora Corporificada é uma das chaves na compreensão da abordagem Enativista.

2.3 - Enativismo

O verbete *Embodied Cognition*⁶¹ da *Stanford Encyclopedia of Philosophy* apresenta a tese da Cognição Enativa (Enativismo) como um empreendimento iniciado com a obra *Embodied Mind* visando redirecionar as Ciências Cognitivas agora emuladas com a fenomenologia de Merleau-Ponty e elementos da filosofia budista. Almada⁶², em seu artigo sobre Meditação e Neurofenomenologia, comenta os avanços obtidos por este esforço e aponta a Neurofenomenologia fundada por Varela como viável no sentido de sedimentar uma ciência capaz de integrar a dinâmica cerebral à experiência subjetiva em investigações consistentes.

Segundo o verbete *Embodied Cognition*⁶³, a principal diferença entre a visão tradicional das Ciências Cognitivas e a proposta de Varela, Thompson e Rosch reside em responder às questões de o que é a cognição e como ela trabalha quando um sistema funciona adequadamente. Wilson e Foglia⁶⁴, autores do verbete, afirmam que as Ciências Cognitivas tradicionais se baseiam em que não há computação sem representação, e veem a cognição como funcional e explicada com sucesso quando qualquer corpo é capaz de, através da manipulação

⁶¹ idem. pg 4.

⁶² ALMADA, L. 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. **Revista Simbio-Logias**, V. 10, No. 13, 2018. pgs 123 a 128.

⁶³ idem. pg 4.

⁶⁴ idem. pg 4.

simbólica, solucionar problemas. O Enativismo por outro lado, coloca sua ênfase em considerar que a experiência é determinada pelas relações mútuas entre a fisiologia do organismo, seu circuito sensório-motor e o ambiente. Sua ênfase é no acoplamento estrutural cérebro-corpo-mundo como núcleo do programa chamado Cognição Corporificada. Esse acoplamento é baseado na ideia fenomenológica clássica de que um mundo se dá para os agentes cognitivos por meio da atividade de seus corpos vivos situados. Nesta visão a cognição do mundo emerge através do envolvimento corporal do agente primário com o meio ambiente em vez de ser simplesmente determinado e dependente de qualquer situação pré-existente ou construção pessoal.

Uma implicação desta abordagem é que apenas uma criatura que possua especificamente determinadas características terá a cognição de mundo em determinada forma. Segundo Wilson e Foglia⁶⁵ isso acontece desta forma porque para o Enativismo “cognition is a dynamic sensorimotor activity, and the world that is given and experienced is not only conditioned by the neural activity of the subject”, mas é “essentially enacted in that it emerges through the bodily activities of the organism”. Desta forma a cognição do mundo é diferente para o agente conforme sua estatura, proporção corporal, conforme seja destro ou canhoto etc. Ou seja, a forma como mundo se dá para o agente é diretamente implicada por seu sistema sensório-motor. Segundo o verbete⁶⁶ *Embodied Cognition*, o Enativismo em sua expressão mais radical sustenta que a mente deve ser explicada em termos de um engajamento corporificado direto envolvendo organismo e ambiente.

2.4 - Enativismo e neurofenomenologia

Em seu artigo, Almada⁶⁷ afirma que o projeto neurofenomenológico é resultado da oposição de Varela ao dualismo que contrapõe a mente como objeto de inquirição científica à mente que inere à experiência do sujeito. Esse projeto tem sido considerado como um avanço no estabelecimento de um modelo de investigação do problema da relação mente-corpo. Almada⁶⁸ explica que a associação de Varela a fenomenólogos e budistas resulta de uma necessidade de se afastar das posições extremistas de alternar entre o dualismo cartesiano, que separa corpo e alma, ou o reducionismo que toma o cérebro como sendo a própria mente.

⁶⁵ idem. pg 4.

⁶⁶ idem. pg 5.

⁶⁷ ALMADA, L. 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. **Revista Simbio-Logias**, V. 10, No. 13, 2018. pg 125.

⁶⁸ Idem. pg 125.

Segundo Almada⁶⁹, “tentativas extremistas de solucionar o problema das relações mente-corpo estão longe de lograr êxito. Mais do que isso: estão longe do objetivo correto”.

Almada⁷⁰ explica 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”. A neurofenomenologia é apontada então como um remédio metodológico capaz de proporcionar uma neurociência que possa abarcar, sem perder o rigor científico, a investigação das experiências de primeira pessoa. O esforço da neurofenomenologia seria então o de poder dirimir o hiato explicativo entre estados cerebrais (ou corporais) e estados mentais oferecendo um modelo explicativo em relação ao corpo vivido capaz de integrar as dimensões biológicas e fenomenológicas do corpo em um quadro conceitual, estrutural e metodológico consistentes.

2.5 - A tese da Mente Estendida

Uma possibilidade que surge ao radicalizar o conceito de Cognição Corporificada no qual a mente não está encerrada na caixa craniana, mas sim emerge em um corpo vivo possuidor de um sistema neuronal funcional em sua interação com o ambiente, é a tese da Mente Estendida. Segundo o verbete *Embodied Cognition*⁷¹ a tese da Mente Estendida é vista como uma variação da tese da Cognição Corporificada. Entretanto, é curioso notar que se tomamos os três papéis possíveis para o corpo na tese da Cognição Corporificada, a saber de restrição, distribuição ou regulação da atividade cognitiva (vide item 2.2), a tese da Mente Estendida se torna uma refutação a estes três papéis, ou vice-versa.

Para uma melhor conceituação da tese da Mente Estendida, recorreremos a um artigo da então doutoranda em filosofia Juliana Moroni⁷², no qual discute a compatibilidade entre Cognição Corporificada e o realismo ecológico de James Gibson. Moroni⁷³ afirma que uma cognição corporificada estendida para ser caracterizada, parte de três teses principais:

- (a) A cognição não depende apenas do cérebro, mas do corpo como todo;
- (b) As atividades cognitivas envolvem critérios de relevância no mundo natural e social;

⁶⁹ Idem. pg 126.

⁷⁰ Idem. pg 126.

⁷¹ WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>>. Acesso em: 14 out. 2019. pg 21.

⁷² MORONI, J. Cognição incorporada e sua compatibilidade com o realismo ecológico gibsoniano. *Anais do seminário dos estudantes de pós-graduação em filosofia da UFSCar*. 10a edição, 2014. ISSN (Digital): 2358-7334.

⁷³ idem. pg 246.

(c) Os limites da cognição ultrapassam os limites dos organismos Individuais.

A partir destas três teses, a conclusão é que uma Mente Estendida está situada num ambiente o que implica, no que concerne à percepção-ação e cognição, experienciar a troca de informações entre corpo e ambiente “aqui e agora”, uma localização do agente em seu nicho e na temporalidade presente. Na construção de sua argumentação Moroni⁷⁴ afirma que corpo e ambiente constituem uma unicidade sistêmica, de forma que os limites da cognição ultrapassam os limites dos organismos individuais construindo o conhecimento através da iteração recíproca entre organismo e ambiente. Desta forma, segundo Moroni⁷⁵, os processos cognitivos “sofrem influência das características externas do meio, as quais são consideradas causalmente tão relevantes quanto aquelas do cérebro no direcionamento da ação. Tais características se tornam mais claras quando utilizamos determinados tipos de objetos para realizar certos tipos de tarefas. Nesse sentido, os objetos são caracterizados como extensões do corpo que desempenham o papel de suportes ambientais. Assim, por exemplo, a bengala de um cego utilizada para a sua locomoção pode ser adequadamente considerada uma extensão da sua mente no mundo”.

2.6 - Enativismo e meditação budista

O verbete *Embodied Cognition*⁷⁶ aponta o livro *The Embodied Mind*⁷⁷ de Varela, Thompson e Rosch como um esforço de redirecionar as Ciências Cognitivas infundindo nelas a perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty e da Filosofia Budista. Este último, um esforço mais ambicioso que bem sucedido, segundo o verbete *Embodied Cognition*⁷⁸. O verbete não explica em relação a que aspectos considera que o empreendimento de integrar Ciências Cognitivas e Filosofia Budista seja considerado como tendo obtido sucesso parcial. Apesar desta nota, é inegável o êxito de fundar uma nova perspectiva para abordagem do problema das relações mente-corpo, obtido por esta iniciativa.

Na explicação da relação entre a meditação budista e as Ciências Cognitivas, Almada⁷⁹ toma por base um artigo de Urban Kordeš e Olga Markič no qual estudam os paralelos entre a meditação *mindfull* e a pesquisa sobre consciência em aspecto de primeira pessoa. Trata-se de

⁷⁴ Idem. pg 247.

⁷⁵ Idem. pg 247.

⁷⁶ WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>>. Acesso em: 14 out. 2019. pg 4.

⁷⁷ VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind**: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

⁷⁸ idem. pg 4.

⁷⁹ idem. pg 132.

um artigo que pode ser considerado uma continuidade do trabalho empreendido por Varela e vários outros que aderiram ao propósito de “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”⁸⁰. Consideramos a análise empreendida por Almada⁸¹ como um aprofundamento significativo no tema por conseguir evidenciar o como pode ser possível o estabelecimento da meditação *mindfulness* como método científico no interior das ciências cognitivas.

O início da análise acontece através do apontamento da meditação *mindfulness* como uma técnica de meditação budista aportada e adaptada pelo ocidente com objetivos terapêuticos. Os sucessos obtidos estimularam uma ampliação de aplicação incluindo aspectos educacionais sendo, por fim, inserida por filósofos e cientistas em pesquisas sobre consciência, conforme se verifica na literatura sobre o tema a partir da década de 1980.

Almada⁸² se posiciona a favor da corrente que considera exitosa e bem-vinda a contribuição da filosofia budista e da meditação às investigações sobre consciência empreendida pelas Ciências Cognitivas no ocidente. Um argumento importante que funda esta posição é que a “a exploração da mente ‘de fora’ oferece resultados muito limitados; uma ciência completa da mente, ao que parece, demanda dados de primeira pessoa”⁸³. Essa complementação buscada por Varela⁸⁴ e outros pesquisadores da mesma estirpe ganha profundidade metodológica na fundação da Tese Enativista e sequente desenvolvimento da Neurofenomenologia⁸⁵. A este respeito Almada⁸⁶ bem resume a questão da contribuição da meditação nesse desenvolvimento ao afirmar 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 explicações, dando vazão à possibilidade de aceitarmos a nossa experiência *enquanto* nossa experiência, isto é, independentemente de seu conteúdo intencional. (KORDEŠ; MARKIČ, 2016, p. 158).

⁸⁰ idem. pg 132.

⁸¹ idem. pg 132.

⁸² idem. pg 134.

⁸³ idem. pg 134.

⁸⁴ VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind**: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

⁸⁵ VARELA, F.J. Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. **Journal of consciousness studies**, v. 3, n. 4, p. 330-349, 1996

⁸⁶ ALMADA, L. 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. **Revista Simbio-Logias**, V. 10, No. 13, 2018. pg 134.

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.

Almada⁸⁷ considera que ainda há muito a demonstrar em relação à correlação entre redução fenomenológica proposta por Husserl e o estado mental de tornar-se consciente (*becoming awareness*). Apesar disso, artigos como do de Kordeš e Markič⁸⁸ considera como equivalentes a redução fenomenológica prosta por Husserl e o torna-se consciente como atos no qual se realiza 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”⁸⁹.

A respeito do tornar-se consciente (*becoming awereness*), Almada⁹⁰ considera se tratar de uma forma eficaz de “suspender o juízo em relação ao mundo tal qual se dá para nós a partir de uma atitude natural”. Partindo de afirmações de outros pesquisadores (como Kordeš e Markič (2016, p. 159), Depraz, Varela and Vermersch (2003)), Almada⁹¹ argumenta a favor de não haver diferenças substanciais entre a redução fenomenológica e o *mindfulness*. Por esse motivo a técnica de meditação vipassana é considerada como uma técnica capaz de conduzir o meditador a tornar-se senciente.

Uma questão apontada por Almada⁹² como um aspecto a ser aprofundado no debate a respeito das contribuições entre as Ciências Cognitivas, a filosofia budista incluindo as técnicas de meditação e a fenomenologia, é em relação ao problema de como abordar e examinar as experiências em primeira pessoa. Os críticos do método introspectivo, como é o caso da meditação, consideram que os relatos de primeira pessoa são, usualmente, baseados em crenças cuja maior parte seria falsa. A resposta apresentada a esta afirmação é que o que de fato ocorre com frequência é um erro metodológico ao lidar com as afirmações sobre experiências em primeira pessoa. O equívoco comum é o de confundir “a introspecção *em si* com a interpretação

⁸⁷ idem. pg 134.

⁸⁸ KORDEŠ, U.; MARKIČ, O. Parallels between Mindfulness and First-person Research into Consciousness. *Asian Studies*, v. 4, n. 2, p. 153-168, 2016.

⁸⁹ ALMADA, L. 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. *Revista Simbio-Logias*, V. 10, No. 13, 2018. pg 135.

⁹⁰ idem. pg 135.

⁹¹ idem. pg 135.

⁹² idem. pg 133.

que as pessoas oferecem sobre às suas experiências”⁹³. Assim quando os pesquisadores que examinam experiências com base em dados de primeira pessoa assumem que toda experiência é sempre *experiência de*, tornam possível que o exame da experiência alcance a objetividade e precisão epistemológica necessária.

Apesar destas considerações, Almada⁹⁴ conclui o artigo com a afirmação positiva de que há “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”.

⁹³ idem. pg 134.

⁹⁴ idem. pg 137.

3 - Considerações finais

Conforme afirmamos de início, o objetivo desta monografia foi o de verificar, através de uma pesquisa exploratória, as contribuições entre as descobertas das Ciências Cognitivas no século XXI, sobretudo aquelas que fundam a tese Enativista e a Neurofenomenologia, e a Filosofia Budista juntamente com as técnicas de meditação que dela derivam. O que pudemos verificar é que de fato parece haver contribuições mútuas significativas entre a Filosofia Budista e a Ciências Cognitivas, especificamente na Tese Enativista, a Neurofenomenologia e a técnica budista de medição.

As contribuições que têm se mostrado mais significativas até o momento têm sido no sentido de compreender as relações entre mente e corpo. O esforço tem se mostrado exitoso na superação tanto a tradicional concepção dualista da relação mente-corpo, quanto as tendências reducionistas próprias das ciências da natureza. Os novos paradigmas de explicação destas relações, as de mente-corpo, têm aberto a possibilidade inclusive para teses como a da Mente Estendida, na qual o ambiente no qual o corpo se encontra inserido se torna também fator relevante na cognição.

Ainda há pontos a equacionar sobre o tema. Por exemplo o verbete *Embodied Cognition*, que é uma de nossas bases de referência nesta pesquisa, considera que Varela foi apenas parcialmente exitoso ao tentar integrar a Filosofia Budista e Ciências Cognitivas. Algumas destas dificuldades foram apontadas por Almada em seu artigo sobre Neurofenomenologia e meditação. É um artigo exitoso ao construir um caminho de solução a partir de trabalhos posteriores de outros pesquisadores do tema, mas que ainda assim mantém a visão de ainda há elementos a serem aprofundados à medida que o debate avança.

Outro questão conceitual relevante que merece aprofundamento no debate foi suscitada pelo arguidor na banca de exame deste trabalho e refere-se à equiparação entre técnica de Meditação Budista e a *Epoché* husseliana. A questão suscitada é que a *Epoché* husseliana está numa perspectiva lógica e equipara-la a Meditação Budista, mesmo com todos argumentos em favor se mostrando válidos, transfere para uma abordagem Existencial. É relevante esta questão e merece um estudo aprofundado possível de ser empreendido em uma pesquisa futura.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS PRIMÁRIAS

ALMADA, L. 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. **Revista Simbio-Logias**, V. 10, No. 13, 2018.

NAGATOMO, S. Japanese Zen Buddhist Philosophy. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>>. Acesso em: 05 set. 2019.

SIDERITS, M. Buddha. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/entries/buddha/>>. Acesso em: 05 set. 2019.

WILSON, R. A. and FOGLIA, L. Embodied Cognition. In: ZALTA, E. (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2019. Disponível em <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition/>> . Acesso em: 14 out. 2019.

REFERÊNCIAS CITADAS

ABBAGANANO, N. **Dicionário de Filosofia**/ Nicola Abbagnano; tradução da 1ª edição brasileira coordenada e revisada por Alfredo Bosi; revisão da tradução e tradução de novos textos Ivone Castilho Benedetti – 4ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2000.

DAMÁSIO, A. **The Self Comes to Mind** – constructing the conscious brain. New York, Pantheon Books, 2010.

DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P. (Eds.). **On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing**. vol. 43. Amsterdam, NE: John Benjamins Publishing, 2003.

FUCHS, T. *The Brain - A Mediating Organ*. **Journal of Consciousness Studies**, 18, No 7-8, 2011. Pp. 192-221.

LAKOFF, G. e JOHNSON, M. **Metaphors We Live By**. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

_____. Conceptual Metaphor in Everyday Language. **The Journal of Philosophy**, Vol. 77, No. 8 (Aug., 1980), pp. 453-486. DOI: 10.2307/2025464.

KORDEŠ, U.; MARKIČ, O. Parallels between Mindfulness and First-person Research into Consciousness. **Asian Studies**, v. 4, n. 2, p. 153-168, 2016. DOI: 10.4312/as.2016.4.2.153-168

Meditation#Etymology. In: WIKIPÉDIA: The free encyclopedia. Wikimedia, 2019. Disponível em: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation#Etymology>>. Acesso em: 05 set. 2019.

Meditation. In: Online Etymology Dictionary, 2019. Disponível em: <<https://www.etymonline.com/word/meditation>>. Acesso em 05 set. 2019.

MORONI, J. Cognição incorporada e sua compatibilidade com o realismo ecológico gibsoniano. **Anais do seminário dos estudantes de pós-graduação em filosofia da UFSCar**. 10a edição, 2014. ISSN (Digital): 2358-7334.

SHAPIRO, D. WALSH, R. **Meditation : classic and contemporary perspectives** / editado por Deane H. Shapiro Jr. e Roger N. Walsh. New York : Aldine Pub. Co., 1984.

THOMPSON, E. **Waking, dreaming, being: new light in the self and consciousness from neuroscience, meditative, and philosophy** / Evan Thompson. New York: Columbia University Press, 2015.

VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind: Cognitive science and human experience**. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

VARELA, F.J. Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. **Journal of consciousness studies**, v. 3, n. 4, p. 330-349, 1996.

WU, J. **Meditação Taoísta**/[pesquisa, tradução e comentários] Wu Jyh Cherng; co-autoria para esta edição e adaptação dos textos Marcia Coelho de Souza. Rio de Janeiro: Mauad X, 2008.