

LA NEURO-FENOMENOLOGÍA: UNA REFLEXIÓN SOBRE LAS METODOLOGÍAS EN PRIMERA PERSONA EN EL ESTUDIO DE LA CONCIENCIA

JAIME MONTERO ANZOLA*

RESUMEN

Este ensayo pretende destacar la relevancia de las metodologías en primera persona en el estudio de la conciencia desde la perspectiva de Francisco Varela. Inicialmente, se describen las acotaciones de algunos filósofos sobre la irreductibilidad de la conciencia. En seguida, se exponen tres maneras de acceso a la conciencia en primera persona: la introspección, la fenomenología y algunas prácticas de transformación del budismo Madhyamika. Posteriormente, se indaga sobre la posibilidad de implementación de estos métodos y cómo se validarían los resultados. Finalmente, se reflexiona acerca de las consecuencias teóricas y existenciales de estas prácticas en las ciencias cognitivas y la filosofía de la mente.

Palabras clave: neuro-fenomenología, primera persona, pragmática, transformación, Varela.

* Pontificia Universidad Javeriana.

NEURO-PHENOMENOLOGY: FIRST PERSON METHODOLOGIES ON THE STUDY OF CONSCIOUSNESS

JAIME MONTERO ANZOLA*

ABSTRACT

First person methodologies on the study of consciousness have a great relevance in Francisco Varela's thought which this essay aims to highlight. Firstly, describing some philosopher's remarks on the irreducible character of consciousness, followed by a presentation of three ways to access it in the first person mode: introspection, phenomenology, and some Madhyamika Buddhist practices; subsequently, through an enquiry into the implementation of these methods and their validity and finally, reflecting on some existential and theoretical consequences these practices have for cognitive sciences and the philosophy of the mind.

Key Words: neuro-phenomenology, first person, pragmatics, transformation, Varela.

* Pontificia Universidad Javeriana.

1. Introducción

LA NEURO-FENOMENOLOGÍA, según Francisco Varela: “es un intento decidido (y un tanto radical) de encontrar una salida a la estéril oposición entre los fundamentos biológicos de la conciencia y el hecho básico de tener una experiencia irreductible; lo que se ha llamado el ‘difícil’ problema de la conciencia, siguiendo al filósofo David Chalmers” (Varela, 2002: 257). La neurofenomenología es una propuesta que busca encarar el estudio de la conciencia con una metodología de primera persona; a su vez, ofrece alternativas para integrar la primera, la segunda y la tercera persona. “Propongo aquí la disolución del (difícil) problema a partir de un ángulo metodológico donde una pragmática en primera persona (es decir, lo que se experimenta directamente, y no como hecho de observación externa) es lo central, y a la que la tradición fenomenológica continental da sus bases” (Varela, 2002: 257). A la neurofenomenología la podemos ubicar en lo que se ha denominado genéricamente desde hace algún tiempo, filosofía de la mente, desde el punto de vista fenomenológico y no meramente una alternativa de la reflexión biológica.

La neurofenomenología toma como referencia a Husserl que continúa con Merleau-Ponty y se radicaliza pragmáticamente con las interpretaciones de Varela, Depraz, Vermersch, Shear, entre otros. Dos aspectos temáticos se integran aquí: la fenomenología y la naturalización de la conciencia. La naturalización la entendemos como el intento de tratar de explicar la conciencia desde la ciencia cognitiva. Nuestro desarrollo va a contemplar los siguientes aspectos: inicialmente, haremos una breve presentación de tres pensadores —no siendo los únicos— que afirman la irreductibilidad de la conciencia: Ray Jackendoff, David Chalmers y Francisco Varela. Posteriormente, reflexionaremos sobre tres maneras clásicas de acceder al estudio de la conciencia en primera persona: la introspección, la fenomenología y la presencia plena / conciencia abierta de la tradición budista Madhyamika a la cual le daremos alguna relevancia. A continuación, indagaremos acerca de la viabilidad de las metodologías de primera persona desde la perspectiva de F. Varela: la neuro-fenomenología y daremos algunos ejemplos de cómo es posible llevar adelante una pragmática del estudio de la conciencia. Es necesario advertir de entrada que la integración metodológica de la primera, segunda y tercera persona se encuentra en su fase inicial de desarrollo.

2. La irreductibilidad de la conciencia y la necesidad de una propuesta pragmática

LA CONCIENCIA ES UN PROBLEMA bastante complejo. Ha surgido un vacío explicativo entre la mente computacional y la mente fenomenológica, algunos dirían entre la mente y la mente consciente. Ray Jackendoff, en el libro: *Conciencia y mente computacional*, afirma:

Las palabras ‘mente’ y ‘mental’ se emplean hoy día con dos sentidos. Uno, que podemos considerar la noción fenomenológica de la mente, tiene que ver con la mente como el lugar de asiento del percatamiento consciente, la experiencia del mundo y de las propias vidas interiores que cada uno llevamos, inaccesible a los demás. El otro, que llamaré la noción computacional de la mente, considera la mente como un sistema de soporte y de procesamiento de la información. La mente en este sentido, actúa como el lugar del entendimiento, el conocimiento, el razonamiento y la inteligencia. En el uso ordinario, estas dos nociones de la mente parecen inseparables: intuitivamente, mi mente consciente es donde tienen lugar mi percepción y mi pensamiento. Sin embargo, en los últimos treinta años más o menos se ha ido haciendo cada vez más evidente que estas cuestiones no son meramente retóricas. El problema de la conciencia ha resultado ser bastante distinto del de la forma de entender y razonar (Jackendoff 1998: 19).

Chalmers, un investigador muy sensible al tema de la irreductibilidad de la conciencia, nos dice en *La mente consciente*

En el desarrollo de mi concepción de la conciencia, he tratado de obedecer a un número de restricciones. La primera y la más importante es tomar en serio a la conciencia. En este libro supongo que la conciencia existe, y que es inaceptable redefinir el problema diciendo que sólo se trata de explicar en qué forma se realizan ciertas funciones cognitivas o conductuales. [...] Algunos dicen que la conciencia es una ‘ilusión’, pero yo no tengo idea de lo que esto significa. Me parece que estamos más seguros de la existencia de la experiencia consciente de lo que estamos de cualquier cosa en el mundo. Lo que sabemos sobre la conciencia es más inmediato de lo que sabemos de cualquier otra cosa, de modo que una ‘demostración’ es inapropiada. A mí me parece obvio que hay algo más que necesita una explicación; a otros, les parece aceptable que no lo haya, [...]. La segunda restricción que adopté es tomar en serio a la ciencia. [...] [N]o niego que el mundo físico esté causalmente cerrado o que la conducta pueda explicarse en términos físicos pero si algún físico o un científico cognitivo sugiere que la conciencia puede explicarse en términos físicos, esto es meramente una expresión de deseos que no se basa en una teoría actual, y la cuestión sigue abierta. La tercera restricción consiste en aceptar que la conciencia es un fenómeno natural sometido al dominio de las leyes naturales (Chalmers 1999: 16ss.).

A Varela con su propuesta neurofenomenológica le interesa reflexionar sobre el problema de la conciencia y propone para ello una metodología de primera persona. Jackendoff y Chalmers, desde el punto de vista metodológico en primera persona, nada específico nos sugieren. Varela contrasta con lo anterior, pues afirma enfáticamente que lo que se necesita es un método riguroso; ésta es la dificultad y, a su vez, el potencial revolucionario de su propuesta. Es diferente formular una teoría de la conciencia y especular en torno a una supuesta sustancia mental y, otra, ofrecer un método pragmático¹ que posibilite de manera sostenible un sistema de prácticas. Naturalmente, la pregunta que surge es si la experiencia puede ser estudiada disciplinadamente en primera persona. Lo que se está proponiendo aquí es algo que previamente se ha realizado de manera sistemática, dado que la escuela de la introspección, la fenomenología y las tradiciones budistas constituyen ya un buen ejemplo. Atendamos a cada una de estas perspectivas.

3. Tres maneras de acceder a la conciencia en primera persona

CABE MENCIONAR QUE SE HA UTILIZADO la introspección desde los inicios del filosofar y sigue estando presente en algunos pensadores de la actualidad. Muchas veces ha sido descartada por su evidente dificultad a la hora de recoger los resultados; otras, ha sido considerada como un paso previo que rápidamente debe superarse. No nos vamos a ocupar de ninguno de estos intentos que han hecho algunos filósofos, literatos y místicos en Occidente. Nos referiremos aquí, más bien, a la escuela psicológica surgida a finales del siglo XIX.

La introspección es un intento de acercamiento importante, tal vez el primero que trata de configurar una ciencia de la mente, y que prontamente va a malograrse. Wundt pensaba que no se podía establecer una ciencia de la experiencia mental simplemente sobre la base de especulaciones en torno a una sustancia mental. Tampoco, que una ciencia de la mente se pudiera desarrollar únicamente mediante investigaciones físicas del cerebro (Cf. Marx, *et al.*, 1989: 90s). Creemos que Wundt se anticipa en sus

¹ Es necesario aclarar que con la expresión ‘pragmática’ no nos referimos en ningún momento a la tradición filosófica norteamericana, ni a sus perspectivas teóricas. Hacemos uso del vocablo para significar un modo de acceso ‘directo’ a la conciencia fenoménica con una metodología de primera persona.

apreciaciones a las críticas hechas recientemente a algunos investigadores de la conciencia. Era claro para él que el estudio de la mente debía llevarse a cabo sobre la experiencia mediante una metodología en primera persona. Así, entonces, el objeto de estudio de la psicología era la ‘experiencia inmediata’, en oposición a la experiencia ‘mediata’, ya que esta última (*pos-factum*) era utilizada como medio para conocer algo distinto de la experiencia (*in-factum*). La experiencia inmediata era el elemento esencial de su propuesta psicológica, y lo que se debía hacer era estudiarla en ella misma. El método de estudio utilizado fue la introspección o auto-observación, en la que se realiza una observación controlada de los contenidos de la conciencia bajo condiciones experimentales objetivas.

Titchener, discípulo de Wundt, destaca entre otras cosas la diferencia entre el análisis del físico que estudia la experiencia como algo independiente de la persona que experimenta (tercera persona), mientras que el psicólogo de la introspección la estudia con base en datos de la primera persona. Es Titchener quien enfatiza acerca de la importancia del entrenamiento de los sujetos que van a practicar el método introspectivo, dada la importancia que tiene para ellos aprender a ignorar los objetos y eventos como tales y concentrarse en la pura ‘experiencia consciente’.

Pero, no siempre hubo acuerdo en torno a los hallazgos de la introspección aún con un control muy cuidadoso de las condiciones; aspecto que llevó a generar ambigüedades operativas como de concepción. Existen dificultades en definir la introspección como tal que, en su versión clásica, se refería a la observación interna de la mente en sus actos; además, se puede decir que es una operación psicológica que realiza espontáneamente cualquier persona sin previo entrenamiento, cosa que puede llegar a ser problemática en la medida en que puede inducir a pensar que es algo que no requiere un entrenamiento sistemático específico. Por otra parte, el ambiente de la época, fuertemente fisicalista, presionó y posiblemente llevó a que la escuela de la introspección se hiciera sensible a la crítica y a los resultados empíricos. Fue así como ésta comenzó con puntos de vista ambiguos sobre la conciencia, su objeto de estudio, y pasó a atomizarse en un solo elemento: la sensación y sus dimensiones. Se efectuó, entonces, una reducción de la conciencia, posiblemente para responder al ambiente cargado de investigación fisiológica empírica positivista de la época².

² “A diferencia del psicoanálisis y de la psicología de la adaptación, la psicología de la conciencia no existe en la actualidad. Algunos de sus métodos (medida del

La fenomenología es otro de los acercamientos a la experiencia en primera persona, contemporánea con la introspección. Husserl adquiere gran relevancia al desarrollar su ‘intuición de la correlación fundamental’, a saber: la intencionalidad. Husserl, como dice Varela, es como el Mozart de la experiencia (Cf. Scharmer 2000: 12), pues supo cómo hacerlo y lo describió de muchas formas.

Es de anotar, como dicen Depraz, N., Varela F., Vermersch P, *The Gesture of Awareness: An Account of its Structural Dynamics*, (*El gesto de la conciencia: y la importancia de sus dinámicas estructurales*), todavía hay un malentendido respecto a la teoría y la práctica, creando aparentemente un divorcio entre uno y otro. Sin embargo, al mirar un poco más de cerca, se puede advertir que no existe tal oposición como si fueran dos cosas diferentes de campos divergentes, pues son dos maneras de abordar un tema: una lo toma como una forma de reflexión *pos-factum* donde se miran causas y consecuencias y, en la otra, todo está incluido en la acción. La filosofía, como cualquier labor práctica, necesita conceptos; a su vez, el filósofo requiere una tecnología específica de su campo; vemos, entonces, que no hay tanta distancia como habitualmente se cree. En el caso de la fenomenología, hay una técnica de suspensión de la tesis de la actitud natural. Sin embargo, para el fenomenólogo, como para el hombre de la vida cotidiana —con las diferencias del caso— el criterio es vivir la experiencia de su verdad, puesto que ello permite la evidencia. El concepto atrae la acción y la acción lleva a la reflexión.

tiempo de reacción) e ideas (disposición mental) perduran; pero, la psicología de la conciencia como empresa científica está muerta. En Alemania se encontró con grandes dificultades cuando intentó establecerse como una disciplina autónoma, mientras que en EE. UU, hogar futuro de la psicología, fue una presencia mandarín extranjera en un país decididamente práctico”. Hardy T. 1998: 253. No pretendimos presentar un panorama detallado de esta escuela, solamente algunos elementos claves que bien nos podrían ser útiles para la comprensión de la reflexión que estamos llevando a cabo sobre las maneras de acceder a la experiencia de primera persona. Cabe anotar que la introspección para la filosofía como para la psicología es un hecho de gran importancia que ha suscitado fervientes debates, podría decirse que todavía es un tema en discusión. Para tener una comprensión pormenorizada sobre la introspección ver de Danziger K: (1980), *The History of Introspection Reconsidered*, en *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 16. Hay traducción al español de Hugo Vezzetti, (1991): *La historia de la introspección revisada*:

http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/danziger_Introspeccion_revisada.htm.

Esto lo entendió Husserl al proponer la reducción que es, en sí, una práctica de la suspensión. La reducción fenomenológica, mediante la *epoché*, realiza primero una suspensión de las proto creencias; posteriormente, da lugar a una conversión en la manera de mirar los objetos; seguidamente, busca aquello que es invariante. Se suspende la actitud judicativa, no de manera absoluta, sino mediante un giro reflexivo; se trata de un cambio de actitud que busca el retorno a la ‘conciencia pura’, ‘ir a las cosas mismas’, mirando el mundo y buscando esencialmente la génesis o donación de sentido de éste.

En otras palabras, la introspección es una forma de dirigir la atención primeramente sobre el mundo; luego, sobre el acto que observa ese mundo y, finalmente, sobre aquello que permite la observación como acto que vivencia esas experiencias. Cada una de estas operaciones cambia la modalidad de la atención de una manera radical; esto es, una pragmática aunque, finalmente, de consecuencias teóricas. Pero es posible, si ese es el interés, dar un paso más allá y cambiar el giro atencional sobre sí mismo y convertirlo de manera permanente en una actitud de vida, cosa que hacen los practicantes de la presencia plena/conciencia abierta en el budismo. Veámos.

Otra forma de acercamiento a la experiencia de primera persona, la más desarrollada sin duda, son las tradiciones contemplativas budistas, que en sí mismas constituyen la pragmática. El *Samatha/vipassana* es la herramienta más importante del budismo. Es un método de meditación³ útil para investigar la mente. Cuerpo y mente como un todo se unen; el cuerpo da el soporte, la base sólida aun cuando flexible; la mente aporta la intención, la motivación que induce a producir el enfoque, la atención continuada sobre un objeto: atención y cuidado son los aspectos fundamentales en este

³ “Hoy en día, en su uso general, la palabra meditación tiene múltiples significados: a) un estado de concentración en el que la mente se centra en un sólo objeto; b) un estado de relajación que resulta psicológica y médicamente beneficioso; c) un estado disociado en el que puede ocurrir un fenómeno de trance; y d) un estado místico en el que se tiene la experiencia de realidades superiores o de objetos religiosos. Todas estas definiciones comparten el hecho de que se trata de un estado de conciencia alterado; la persona que medita hace algo para alejarse de su estado de realidad usual, inferior, mundano, no concentrado, no relajado, no disociado. (La meditación budista de *samatha/vipasna* busca precisamente lo contrario. Su objetivo es desarrollar una actitud de atención cuidadosa, tener conciencia de lo que hace la mente durante este proceso, estar presente con la propia mente)” (Varela 1996: 87ss.).

método de primera persona. Una vez sentada la persona, se hacen unas cuantas respiraciones largas y profundas sacando con la exhalación cualquier tensión o molestia que se experimente. Se dirige luego la atención a las fosas nasales teniendo conciencia del momento en que entra y sale el aire; allí, en un sitio preciso, el aire toca las fosas nasales; la atención sólo está puesta en el paso del aire. Al momento se distrae y se va mentalmente a otro sitio, pues han llegado pensamientos, recuerdos, proyectos, o quizás juicios que uno hace sobre las personas, sobre sí mismo o sobre las cosas. También, pueden aparecer emociones o sentimientos; simplemente, se registra su presencia, ya que estos contenidos mentales van y vienen, son pasajeros, se sueltan (se dejan ir) y, de nuevo, se enfoca la atención en la respiración y se sigue estando plenamente presente (*in-factum*); se *es* la inhalación; se vuelve uno de una manera natural la técnica misma.

En las primeras etapas de entrenamiento el papel que desempeña la atención a los contenidos mentales es crucial. Pero, a medida que se desarrolla la práctica, uno puede desatender ese esfuerzo inicial y aquellos contenidos pasan a ser menos importantes que la calidad de la presencia consciente en sí misma, tal como lo indican las técnicas *mahamudra-dzogchen*. Aquí el propósito es desarrollar el método hasta que se autoaniquile, produciendo estados de conciencia ‘pura’ sin contenidos (Varela 2002: 304).

Esta es una primera forma básica de ‘meditación sentada’; existen otras técnicas de ‘meditación activa’.

Al inhalar, es consciente de todo su cuerpo. Al inhalar calma las actividades de su cuerpo. Al exhalar, calma las actividades de su cuerpo. Observa el interior del cuerpo o el exterior del mismo, o ambos, el interior y el exterior. Observa el proceso de la creación o el proceso de la disolución en el cuerpo. Es consciente del hecho de que aquí hay un cuerpo, hasta que se produzca la comprensión y ser plenamente consciente. Mantiene la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Además, cuando un practicante camina, es consciente de ‘estoy caminando’. Cuando está de pie, es consciente de ‘estoy de pie’. Cuando está sentado es consciente de ‘estoy sentado’. En cualquier posición que se encuentre su cuerpo es consciente de la misma. [...] Cuando la mente está deseando, el practicante es consciente de ‘mi mente esta deseando’. Cuando su mente no está deseando, es consciente de ‘mi mente no está deseando’. Cuando su mente odia algo, es

consciente de ‘mi mente odia’. Cuando su mente esta tensa, es consciente de ‘mi mente está tensa’. Cuando su mente está distraída, es consciente ‘mi mente está distraída’. [...] Así es como el practicante permanece en la observación de los objetos: observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando desde el exterior e interior simultáneamente. Es consciente de aquí hay un objeto de la mente, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes (Hanh 1999: 14ss; 21ss, respectivamente).

¿Qué tienen en común estas tres pragmáticas de la experiencia humana? El buscar volverse consciente de sí mismo. En el caso de la introspección y, especialmente, en las prácticas budistas, poder atender el flujo mental; esta es la habilidad básica; a través de ella, cada individuo puede acceder a su propia experiencia. En lo anterior se destacan tres gestos, a saber: ‘suspensión’, ‘redirección’ y ‘dejar ir’. La suspensión es liberarse por lo menos transitoriamente de los patrones habituales, cosa de la que el budismo ha hecho su aspecto básico.

Luego, mediante la redirección, se puede dirigir la atención; esto es lo nuevo. La suspensión crea un espacio que permite la redirección y esto ya es un gesto determinado. El dejar ir es muy importante porque sólo cuando uno se aferra a la redirección, se puede volver a la suspensión, y este proceso continúa y no va a ninguna parte. Cada uno de estos gestos debe ser cultivado en forma diferente en cada caso. En la fenomenología, por ejemplo, se hace énfasis en la suspensión. El dejar ir está mucho menos presente, pues la intención esta centrada en la reflexión filosófica (Cf. Scharmer 2000: 5).

En el budismo el dejar ir y la suspensión son fundamentales; no así la redirección. En la psicología introspectiva, la redirección es lo más importante; de hecho, hay muy poca suspensión y dejar ir; no es un requisito para ese tipo de investigación. Cada una de estas tres tradiciones parte del ciclo básico pero pone más énfasis en alguno de estos gestos. El punto acerca de la redirección es el poder revertir la determinación mental que ha operado mecánicamente durante tanto tiempo. Se mantiene el punto de mira hacia adentro atendiendo a la fuente del proceso mental y no al objeto (Cf. Scharmer 2000: 6).

4. El intento de validación de las metodologías de primera persona

UN ASPECTO IMPORTANTE Y NECESARIO en la discusión científica acerca de estas metodologías es la vinculación de los estudios en primera persona con los de tercera persona. Para ello, habría que contar con metodologías integrales y transparentes que posibiliten puentes entre las dos perspectivas, de tal manera que ninguna de las dos, en forma aislada, tenga la última palabra. Varela aprovecha los aportes de los métodos de acceso a la conciencia en primera persona provenientes de la tradición budista Madhyamika e insiste, reiteradamente, acerca del carácter irreductible de la conciencia y la necesaria utilización de un método de primera persona para su estudio; considera que no es apropiado tratar de estudiar la conciencia, que siempre se da en primera persona, únicamente con los métodos de tercera persona.

Entiéndase que esta sugerencia no es un regreso a la falibilidad de la primera persona, sino el reconocimiento de que un entrenamiento práctico en el auto-conocimiento de la propia vida mental consciente, puede ayudar a aumentar la confianza en los informes de primera persona, restituyéndoles el lugar que merecen en el estudio de la conciencia. Para lograr maestría en esta ‘fenomenología de la experiencia’, es decir, observar los fenómenos en la medida en que suceden (*in-factum*), se requiere de un disciplinado y atento entrenamiento.

Varela ve en la tradición budista un aporte interesante que debe tenerse en cuenta. Es más, él mismo, junto con Thompson y Rosch —autores del libro *De cuerpo presente*— afirman que en las ciencias cognitivas el yo o sujeto cognitivo es fundamentalmente fragmentado, dividido o no unificado (Cf. Varela, *et. al.* 1992: 19). Y, estos son temas que también ha estudiado pragmáticamente la tradición budista Madhyamika⁴. De allí que estos autores,

⁴“En nuestro libro, 1991, primero destacamos la circularidad intrínseca en la ciencia cognitiva en la cual el estudio de los fenómenos mentales siempre es el de una persona que experimenta. Afirmamos que la ciencia cognitiva no puede escapar a esta circulación, en lugar de esto debe cultivarla. Nosotros nos inspiramos explícitamente en las tradiciones asiáticas, en particular en el budismo, como manifestaciones vivientes de una fenomenología activa y disciplinada. La intención de ese libro no era detenernos demasiado en las tradiciones asiáticas *per se*, sino utilizarlas como un reflejo lejano de lo que necesitamos cultivar en nuestra ciencia y en la tradición occidental” (Varela 2002: 287ss).

de manera referencial, hayan tomado estas prácticas de transformación, dada la gran propiedad con que esta tradición maneja esas técnicas y, además, dada la gran coincidencia temática que presentan con algunas ideas desarrolladas en la ciencia cognitiva.

Cuando se llevan a cabo descripciones en tercera persona, por lo general, se asocian con referencias descriptivas de fenómenos naturales, aunque el que las realiza sea un ser humano. Estas descripciones se orientan hacia ‘agentes extra-mentales’, ya sea en el laboratorio u otra mecánica previamente establecida. Estas descripciones ‘objetivas’ no pueden abandonar la dimensión intersubjetiva pero, lo habitual, es ocultar este aspecto social de la ciencia.

Lo que se considera objetivo es lo que se puede cotejar con un ‘método estandarizado’; sin embargo, éste depende de la observación y de la experiencia individual. Hecho que obliga a tener cuidado en la distinción entre lo objetivo y lo subjetivo; en otras palabras, la demarcación entre la dialéctica del ‘afuera’ y del ‘adentro’. Sin embargo, lo subjetivo puede ser abierto o expuesto a la validación inter-subjetiva siempre y cuando haya un método pertinente. Éste método adecuadamente desarrollado, posiblemente va a permitir las bases de una ciencia de la conciencia que incluya a la primera persona y a la experiencia subjetiva como un componente explícito y activo.

En las metodologías de primera persona se manejan datos fenoménicos; es decir, aquellos que se obtienen mediante experiencia directa. No se pueden obtener estos datos sino de la experiencia que un sujeto encarnado tiene en cada momento. Una metodología de tercera persona habitualmente entregaría mediaciones que no pueden ser consideradas datos fenomenológicos. En su texto *Metodologías en primera persona*, Varela dice que, “hay dos dimensiones que deben ser consideradas para que un método sea tal: 1- que ofrezca un claro procedimiento para acceder a un campo fenoménico; 2- que entregue medios claros de expresión y validación al interior de una comunidad de observadores que tengan familiaridad con los procedimientos señalados en el 1.” (Varela 2002: 302).

4.1 *Puesta en escena de las metodologías de primera persona*

MIREMOS CON UN EJEMPLO CÓMO se podrían llevar a cabo estas prácticas. A un sujeto entrenado previamente se le pide que realice algún ejercicio en su mente. Éste experimenta algo, es lo que podría llamarse su contenido vivido (C1). Ahora se le pide que mientras realiza la tarea, ‘se dé cuenta’, atienda a C1. Para que esto sea posible durante un corto tiempo, C1 será parte del contenido de una nueva experiencia, es decir, la auto-observación de su propia mentación, un nuevo contenido, C2. C2 contará con un nuevo contenido adicional, caracterizado por la manera de acceso a C1. Es claro que, para la aparición del par C1-C2 se requiere una reorientación de la mirada, una interrupción de la actitud natural, que normalmente no se detiene para acceder a sus propios contenidos (Cf. Varela 2002: 303ss.). También, es claramente posible acceder a una etapa en donde C2 se convierte en objeto de observación C3, es una observación sobre lo que observaba a C1; a su vez, podría colocarse una nueva escala atencional de observación, convirtiendo a C3 en el objeto observado, es decir, un C4.

Lo anterior nos ha puesto ante la imperiosa necesidad de contar con personas debidamente entrenadas para llevar a cabo estas investigaciones y, a su vez, con colaboradores en iguales circunstancias; cosa no extraña, pues en cualquier área del saber y, más si se trata de algo especializado, se requieren personas adecuadamente preparadas. Pero, se necesita una mediación, vale decir, otras personas que ocupen una posición intermedia entre la primera y la tercera persona; un mediador que esté fuera de la experiencia pero que, igualmente, esté entrenado en las prácticas y pueda dar orientación apropiada según el caso: estamos hablando de la segunda persona.

4.2 *Ejemplo de una aplicación de la fenomenología pragmática en la transformación de la conciencia*

4.2.1 *Introducción al Proceso*

LO QUE SE VA A DESCRIBIR es un ejemplo de cómo se puede aplicar la fenomenología de forma pragmática a la transformación de la conciencia; es una posibilidad entre otras, seguramente. El punto clave de referencia es la *atención*, el darse cuenta. Habitualmente, la atención es superficial, errática, divide entre el afuera y el adentro. Se puede, sin embargo, mediante un giro reflexivo, dirigir la atención y en lugar de seguir sin percatarse,

detenerse y estar atento. Se está habituado a la desatención; ahora, iremos en sentido contrario, atendemos a lo que hacemos de una manera fluida y sencilla.

Se pueden distinguir tres tipos atención que pueden denominarse, en este caso específico, meditación. La primera es la *meditación natural*, donde el pensamiento actúa como reflejo de estímulos; es en realidad algo netamente compensatorio que busca resolver problemas inmediatos. Luego, está la *meditación simple*, donde la actitud del pensar va más allá de un reflejo ante algo; se profundiza, se busca la raíz del problema, es una actitud inquisitiva. Luego, está la meditación trascendental⁵, tema de este ejemplo. La meditación trascendental es una meditación activa que permite alcanzar las raíces de la mente. Se llama así pues se hace efectiva trascendiendo las percepciones, las imágenes, la memoria, el encadenamiento de la memoria, la tendencia de la estructura de la conciencia, hasta llegar a ‘ver’ en uno y en todo lo mismo. Se trabaja con los actos de la conciencia y no con los objetos, ya que se va haciendo una reducción de forma progresiva o esencial, como se realiza en la fenomenología; la diferencia radica en que se enfatiza prioritariamente el aspecto pragmático de transformación⁶.

Se busca ir desde el mundo hasta la transformación del ámbito en que se sustentan las relaciones que establece la conciencia. Esta práctica no se aprende, se re-crea en su ejercicio, importando sobre todo el correcto tratamiento que se presenta en cada paso, porque en cada uno de éstos va a surgir una variedad de problemas y posibilidades. Por ello se dice que en la disciplina se transforma y se re-crea ella misma, en el trabajo del operador. En esta disciplina, el desvío más peligroso es quedarse únicamente con la

⁵ Es necesario aclarar que la expresión meditación trascendental, en este caso, no tiene relación con la MT de origen Indio de Maharishi, muy publicitada en Occidente. Aquí se habla de trascendental en el sentido de Husserl o en el en que Van Doren lo utiliza. No puede prestarse a equívoco esto, si Husserl en *Ideas I*, titula a uno de sus capítulos, ‘Meditación Fenomenológica Fundamental’ y éste concluye con la reducción trascendental o región de la conciencia pura. Las referencias sobre MT han tenido como base el texto de H. Van Doren, 1974: *Meditación trascendental*.

⁶ Un texto muy significativo que puede servir para esclarecer este tema, es una charla de Silo dada en Las Palmas de Gran Canaria en 1978: ‘Sobre el acertijo de la percepción’. Es una reflexión de psicología descriptiva en torno a la enseñanza del Budha: *El surangama Sutra*. (Silo habla, 1996: 27-38)

comprensión intelectual de los pasos. Esta disciplina está estructurada en pasos, en total doce, divididos en tres cuaternas. La primera es la cuaterna física, la segunda es la cuaterna de la conciencia y, la tercera, es la cuaterna trascendental. Cada uno de los pasos es condición y requisito para el siguiente, dado que son especializaciones y refinamientos de la atención, de la auto-observación. Describiremos por cuaternas de una manera muy general cada uno de los pasos en forma muy breve.

4.2.2 Descripción del proceso

PRIMERA CUATERNA: física: 1) *Aprender a ver*: la atención está puesta sobre cualquier objeto externo. Atendiéndolo como si se lo fuera a dibujar o pintar pero, sin las asociaciones del dibujante. Al hacerlo, se evidencia la dificultad del mantenimiento de la atención sobre el objeto y el surgimiento de las divagaciones o ensueños⁷. 2) *Ver en todas las cosas los sentidos*: observando el objeto, se advierte que es referencia de la atención; a su vez, se advierte que en el hecho de observar el objeto, existe diferencia entre éste y la percepción del mismo. Lo que normalmente se hace es ‘fundir’ ambos componentes identificándolos. Aquí se observa la variación del objeto haciendo participar varios sentidos, hasta obtener una cabal distinción entre el objeto y el sentido correspondiente y así comprender la mecánica de la ‘identificación’. 3) *Ver en los sentidos la conciencia*: dadas las sensaciones sobre los objetos, estas tienden a estructurarse en percepciones; las percepciones tienden a estructurarse ‘configurando’, por no decir, constituyendo, los objetos. Esta organización se produce gracias a la intencionalidad o actividad estructuradora de la conciencia. Por lo tanto, al aparecer el objeto estructurado se diferencia el conjunto de sensaciones de la actividad estructuradora; al lograr la distinción se comprende la mecánica ilusoria de la percepción del mundo. 4) *Ver en la conciencia la memoria*: se observa al objeto de la percepción, teniendo en cuenta el paso anterior, organizado gracias a la acción de reconocimiento basada en la memoria de percepciones anteriores. Aprendiendo experimentalmente esto, se anula —desconecta— el objeto de la percepción y se lo trasciende como objeto

⁷ “En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a los pensamientos que se están desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de otros niveles, se manifiestan como imágenes que presionan el nivel vigílico, a estas las llamamos ensueños (Ammann 1991: 223).

de una supuesta representación, hasta comprender la estructuración objetual que efectúa la conciencia por la actividad de la memoria. Esta estructuración en la que muchos datos quedan relacionados y reconocidos, permite entender al ‘objeto’ en un contexto más amplio y no reductivo. Importa aquí experimentar tal ‘entendimiento’ relacionado con los actos de la memoria.

Segunda cuaterna: de la conciencia: 5) *Ver en la memoria la tendencia*: al descubrir pragmáticamente la actualización de la memoria se reconoce en ésta su forma de manifestación estructurada y estructuradora. Esta forma de la actualización de la memoria se observa en todo acto mental como correlación estructural acto-objeto. En este paso, se examina cómo todo acto en el que se descubre la acción de la memoria, se observa la tendencia a una ‘forma mental’⁸ como trasfondo básico de la intencionalidad que tiende a completar estructuras mentales. 6) *Ver en la tendencia el encadenamiento*: en toda experiencia puede observarse la intencionalidad y ésta es la que actúa aún cuando los actos no encuentren objetos que los completen. Ahora, se procede a separar actos de objetos, como en el caso de la ‘conciencia vacía’, se observa la resistencia de toda estructura de la conciencia. Esta resistencia es la que delata el encadenamiento estructurado de la conciencia. Aún cuando se logre la separación, surgen las expectativas, las retenciones o actualizaciones sostenidas y de este modo, la estructura acto-objeto es reemplazada en sus componentes, pero, no en sí misma. El mecanismo determinista de la conciencia se puede registrar claramente. 7) *Ver en el encadenamiento lo permanente*: se observa en todos los casos el encadenamiento de la conciencia. Ésa es su condición permanente.

Meditando en torno a casos particulares se ve cómo el encadenamiento es una realidad permanente. El mecanismo de determinación es la condición permanente de la existencia de la conciencia. 8) *Ver lo permanente en uno y en todo*: todos los fenómenos pierden particularidad y se uniforman en el encadenamiento. Esto es válido tanto para el ‘mundo interior’ como para el llamado ‘mundo externo’, dado que ambos se funden en esa estructura universal. La permanencia del mecanismo de determinación es

⁸ “La articulación de datos que efectúa la conciencia, produciendo determinadas formas frente a distintos objetos, está ligada a un registro interno de ella” (Ammann, 1991: 228).

necesaria para toda conciencia posible. El correlato conciencia-mundo tiene en sí una estructura de necesidad permanente y, tanto ella —la estructura— como la inter-subjetividad, son posibles gracias a la permanencia del mecanismo de la determinación.

Tercera cuaterna: trascendental: 9) *Ver la forma permanente en acción*: se designa en este paso ‘forma’ a la estructura conciencia-mundo. Se advierte que es la forma la que da la posibilidad de la existencia de los fenómenos particulares, organizándolos según su estructura. Esta forma —estructuradora— es dinámica, pues los fenómenos aparecen como variación dentro de una estructura. 10) *Ver lo que no es movimiento-forma*: existen ámbitos no abarcados por el movimiento-forma, por la función organizadora de la forma. Son ámbitos no pensables que, no obstante, se descubren como complemento del movimiento-forma y que de ninguna manera pueden identificarse con la ‘nada’. La idea de ‘complemento’ se refiere aquí a aquel ámbito que no es abarcado por el ámbito de movimiento-forma, pero cuya existencia es necesaria para que el movimiento-forma pueda existir. De hecho, la estructura movimiento-forma puede ampliarse, extender su horizonte merced a la existencia de aquello que no está incluido en ella. 11) *Ver lo que es y lo que no es como lo mismo*: los ámbitos no determinados por el movimiento-forma, aparecen como su complemento. Ambos, por lo tanto, pueden ser abarcados por una estructura total. Se comprende a la forma y al ámbito no dependiente de ella como necesariamente estructurados. Se trabaja esa meditación hasta registrar el cambio súbito en la mecánica mental. 12) *Ver en uno y en todo lo mismo*: la forma y su complemento son abarcados por la estructura total. Se comprende que esa estructura organizadora última está presente en todos y en cada caso particular; se refiere al ser como a los entes. Todo y cada cosa pueden ser reducidas a esa ‘sustancialidad’. En lo mínimo y en lo máximo, en lo particular y en lo general, en lo externo y en lo interno, existe la misma sustancialidad que es la estructura total. En un ámbito mayor está la estructura total, en la más pequeña o particular entidad, está la estructura total.

En el anterior proceso vemos dos aspectos: el desplazamiento sucesivo de pasos y los tres planos o cuaternas. Jamás podrían confundirse los planos, aunque sí los pasos. Una de las dificultades es abstraer cada paso a la experiencia de cada paso debido a la intencionalidad de la conciencia. Pero, nadie confunde el plano en el que se da la percepción y el plano en el que se da el encadenamiento. Esto es importante, pues los pasos de por sí tienen un grado cada vez mayor de dificultad, son partes de una estructura constante, pero de todos modos la distinción de planos es evidente.

4.3 *Aportes teóricos de los métodos de primera persona en la tradición budista Madhyamika*

NO PODRÍAMOS DEJAR DE ENFATIZAR nuevamente los aportes de las metodologías en primera persona de la tradición Madhyamika. Varela y otros van a tomar la tradición budista de la presencia plena/conciencia abierta como ejemplo paradigmático. Entre otras cosas, porque es una crítica a los supuestos representacionistas que obran en dicha tradición. Las reflexiones del budismo tienen en su base una pragmática del conocimiento y también especulaciones de alto vuelo metafísico. En otras palabras, lo abstracto es un puente para llegar a su aplicación en flujo circular permanente. La necesidad de un sistema de prácticas llevó, no sólo a los budistas, a la creación de métodos disciplinados para llegar a un conocimiento directo en primera persona de la mente en sí misma en su experiencia. Tal es el caso de métodos budistas de meditación, como el del *samatha* que busca, mediante una actitud atenta, colocar a la mente en el presente cotidiano de manera encarnada; es decir, pretende sacar a la mente de su forma abstracta (separada de sí misma) y llevarla a la situación de la propia experiencia. Cuando nos ocupamos de los métodos de primera persona dijimos que la mente, habitualmente, tiende a divagar cuando intenta realizar cualquier actividad; el cuerpo y la mente rara vez actúan en forma coordinada, es decir, ‘no estamos presentes’, estamos siempre ausentes⁹.

Para lograr llegar a darse cuenta de qué tanto estamos desatentos cotidianamente, se puede tomar de forma experimental atender a un objeto cualquiera. En el *samatha* se utiliza frecuentemente, como ya lo mencionamos, la respiración como soporte; con esta técnica se puede observar cómo la mente divaga. No es creer que simplemente se está desatento un momento; al contrario, es la condición habitual de la conciencia. Es claro igualmente que, el cuerpo y la mente se unen y pueden desarrollar hábitos de coordinación entre ambos, así como adquirir progresivamente una conciencia plena no separada.

⁹ “Lo que se persigue en el budismo mediante la práctica de relajar la mente no es que la mente esté absorta, sino más bien que la mente esté presente consigo misma el tiempo suficiente para llegar a conocer su propia naturaleza y funcionamiento”. (Varela 1996: 89).

En una analogía tradicional, la atención se compara con las palabras individuales de una frase, mientras que la conciencia es la gramática que incluye a toda la frase. Una metáfora para esto es que la mente es como el cielo (un fondo no conceptual) en el que surgen y desaparecen diferentes contenidos mentales como nubes (Varela 1996: 91s).

Mediante la práctica persistente se van disipando esas nubes gracias a un des-aprendizaje o liberación de las divagaciones recurrentes, experimentándose la unidad natural cuerpo-mente¹⁰. Lo que Occidente ha trabajado tan asiduamente desde Descartes es la patencia de la dramática separación existencial entre la mente y el cuerpo. Con el entrenamiento mental, se va desarrollando la presencia plena, la conciencia se despeja y se abre al presente; es estar en presencia de sí mismo en cada momento. Los maestros budistas a menudo hablan de ser uno con la propia experiencia. Se pretende, entonces, vivenciar la experiencia, no sobre una forma cualquiera de experiencia, sino aquella que se puede realizar con la presencia plena/conciencia abierta. Desde esta perspectiva, preguntas como ¿qué es la mente? ¿qué es el cuerpo? se van plantear desde una óptica diferente, pues ya no se está en la separación desde donde habitualmente se hacía la pregunta.

Los iniciados —en la técnica de la presencia plena/conciencia abierta— se suelen asombrar de la tumultuosa actividad de su mente a medida que las percepciones, pensamientos, sentimientos, deseos, temores y demás contenidos mentales se persiguen sin cesar como un gato mordiendo la cola. A medida que el practicante logra cierta estabilidad de presencia plena/conciencia abierta, tiene períodos en los que no está constantemente absorbido por el torbellino o arrojado del caballo, y comienza a aprehender cómo es en realidad su mente mientras la experimenta. Nota que las experiencias no son permanentes. No se trata de esa impermanencia por la cual las hojas caen, las doncellas pierden lozanía y los reyes son olvidados (tradicionalmente llamada impermanencia gruesa), con la cual todas las personas están abrumadoramente familiarizadas; sino de una personal y permanente impermanencia en la actividad de la mente. Momento a momento surgen experiencias nuevas y se esfuman. Es un cambiante río de acontecimientos mentales momentáneos (Varela, *et al.* 1992: 84s).

¹⁰ “El problema mente-cuerpo no es tan sólo una especulación teórica, sino que originalmente es una experiencia práctica que involucra el aislamiento del cuerpo y la mente. Lo teórico no es más que un reflejo de esta experiencia vivida”. (Varela 1996: 98).

Con el trabajo atencional, la interrupción de los modelos habituales deriva en una presencia plena que de inmediato permite al practicante una apertura de conciencia y una aprehensión del flujo y reflujo de los fenómenos experimentados. Por eso, la presencia plena es el gesto fundacional de las tradiciones budistas. El propósito de la presencia plena/conciencia abierta no consiste en separar la mente del mundo fenoménico, sino que permite una presencia del mundo, la apertura a una sensación plena de libertad respecto de creencias fijas, porque revela el espacio donde resulta posible la transformación de la mente.

5. El problema de la validación de los resultados

HECHAS ESTAS DETALLADAS CONSIDERACIONES, lo más importante será interpretar los resultados de las investigaciones en primera persona y, afrontar el problema de cómo se validarían estos resultados. Para ello, habría que tener en cuenta la manera como se constituye la red intersubjetiva, dado que estas posiciones están necesariamente marcadas por gradaciones, de acuerdo con el entrenamiento (Cf. Varela 2002: 306).

Sobre la tercera persona, se cuenta con la suficiente y típica experiencia estándar del ejercicio científico. Con todo, este tipo de observación de la tercera persona se vuelve problemático en las investigaciones acerca de la conciencia en la ciencia cognitiva, por el campo temático del cual se ocupan. Desde la posición de la segunda persona, lo que aparece como un comportamiento externo es considerado como manifestación de vida mental y como única vía que conduce a la vida mental. Esta segunda persona, aunque situada ‘externamente’, está presente como individuo, dado que debe generar interpretaciones racionales calificadas de los datos pero, desde la experiencia de primera persona. La segunda persona es un individuo que conoce y está entrenado en las técnicas, presta ayuda en el proceso y está enterado de las metodologías en tercera persona.

En otras palabras, el proceso no es algo privado y solipsista, ya que hay una continua circulación entre la primera y segunda persona, ambas completamente involucradas. Destaquemos, a manera de síntesis, algunos aspectos de tipo metodológico (Varela 2002: 302s). Ver cuadro:

Método	Entrenamiento	Validación
1. Suspensión	Suspensión durante una sesión inicial.	Se usa un contenido acumulativo.
2. Entrenamiento	Práctica de expresión.	Validación en la vida.
3. Validación con la segunda persona	Algunas sesiones, con una suspensión, después de la actividad propia.	Seales subjetivas, retroalimentación con las palabras propias.

Práctica del participante	Práctica de validación
1. Validación explícita ambos momentos	Validación durante de los procesos
2. Validación explícita participación	Validación después de los hechos
3. Autovalidación implícita	Validación con la sesión y la vida reconstrucción de ciertos hechos, algunos hechos, procesos verbales en la vida cotidiana

Varela dice que:

Podrían destacarse unos rasgos comunes en los métodos de primera persona: 1) *actitud básica*, requiere de un momento de suspensión (*epojé*) inicial y cambio de dirección (redirección), desde los contenidos a los procesos mentales. 2) *Acumulación fenomenológica*, requiere de un entrenamiento específico para llevar la suspensión inicial a un contenido más lleno y el papel mediador de la segunda persona aquí es importante. 3) *Expresión y validación intersubjetiva*, en todos los casos los procesos de expresión y validación requerirán de relatos explícitos sujetos a retroalimentación subjetiva. También, podemos concluir que las metodologías de primera persona no son cosa rápida ni fácil (Varela 2002: 310).

Es claro que ésta es una propuesta que está en proceso de constitución y que va a requerir bastante investigación, implementación y formas de acceso confiables que permitan darle un estatus suficientemente sostenible para un estudio de la conciencia en primera persona y que integre asimismo a la tercera persona¹¹.

6. Conclusión

VARELA HA INSISTIDO REITERADAMENTE que, es preciso:

[T]omar seriamente los informes en primera persona como un ámbito de fenómenos válidos y más allá de eso crear una tradición continua de examen fenomenológico que hoy, en general, casi no existe en nuestra cultura y ciencia occidental. [...] En primer lugar, exige un re-aprendizaje y una maestría de la habilidad de descripción fenomenológica. El segundo desafío que mi propuesta representa, es el de un llamado a transformar el estilo y los valores de la comunidad investigadora misma. Mi propuesta implica que cada buen alumno de ciencia cognitiva, que también esté interesado en problemas de la experiencia mental, debe inevitablemente alcanzar un nivel de maestría en el examen fenomenológico con el fin de trabajar seriamente con los informes en primera persona (Varela 2002: 288s).

Somos conscientes que la propuesta hecha por Varela no es de fácil ejecución; hoy, todavía, se sigue ratificando la visión que separa teoría y práctica en la que se sigue tomando una actitud prevenida sobre el tema de una pragmática de la mente. Por otra parte, es posible que las metodologías de primera persona puedan parecer una desviación, en la medida en que algunos todavía consideran que estar fuera de sí, u ocupado con abstracciones, sea más adecuado que la transformación de sentido en la manera de pensar de sentir y de actuar en el mundo a medida que se investiga. La propuesta, como diría Varela, “requiere que dejemos atrás cierta imagen de cómo se hace ciencia y poner en duda el estilo de formación científica que es parte de la misma estructura de nuestra identidad cultural” (Varela 2002: 289).

¹¹ Un punto de vista complementario sobre el problema metodológico de la primera persona se puede ver en el texto de José L. Díaz: *La conciencia viviente*, específicamente el capítulo IX, Conciencia y método; la condición científica de los informes en primera persona.

Nos parece que la propuesta de Varela es de gran relevancia para las ciencias cognitivas y la filosofía de la mente, porque ofrece alternativas importantes para salir del círculo vicioso de discusiones sobre ‘el difícil problema de la conciencia’. Creemos que este problema no es algo que pueda resolverse utilizando únicamente investigaciones que no se ocupen de la experiencia consciente. Es claro que habría que trabajar asociadamente en la búsqueda de una forma coherente de acceder y estudiar la conciencia, sin reducirla, y, desde luego, sin convertirla en algo inefable.

Hemos pretendido mostrar que el campo de estudio de la conciencia en primera persona es viable y brinda posibilidades, cada día más amplias, en algunos ámbitos académicos. Creemos que las observaciones pragmáticas acerca de la conciencia deben ser soportadas o complementadas por la experimentación, la reflexión y la crítica permanente que se da mediante la circulación entre la primera, la segunda y la tercera persona.

Por otra parte, nos damos cuenta que la propuesta de Varela no solamente ha influido en un grupo de investigadores cada vez es más amplio, sino también en la concepción ética y humana de la investigación cognitiva e, igualmente, en la convivencia intersubjetiva, y en la manera de aprender y enseñar. Seguramente, también tendrá consecuencias sorprendentes en nuestra forma de ver el universo y a nosotros mismos; y, no menos, en la imagen del filósofo y del científico, ahora reinterpretados como seres comprometidos no sólo con su campo de saber, sino también con la vida en toda su gloria y majestad. El investigador, en el campo que sea, no puede aislarse manteniéndose protegido por un denso manto de conceptos ya que, más temprano que tarde —sin abandonar su interés teórico— se encaminará hacia la unión entre la teoría y la acción. En esta forma, podrá acceder de manera atenta a la propia experiencia y buscar la sabiduría, la maestría ética, que en este caso no es otra que el arte del buen vivir.

Bibliografía

AMMANN, L., 1991. *Autoliberación*, Bs. Aires, Planeta.

ARNAU, J., 2005. *La palabra frente al vacío: la filosofía de Nagarjuna*, México, F.C.E.

BRENNAM J., 1999. *Historia y sistemas de la psicología*. México, Prentice Hall.

- BRETT, G. S., 1972. *Historia de la psicología*. Buenos Aires, Paidós.
- CHALMERS, D., 1999. *La mente consciente*, Barcelona, Gedisa.
- _____. 1996. *El problema de la conciencia*, Barcelona, Revista Investigación y Ciencia.
- CARPINTERO, H., 1998. *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid, Ediciones Pirámide.
- DEPRAZ N, VARELA F, VEERMERSCH P., 1999d. On Becoming Aware: Steps to a Phenomenological Pragmatics. Benjamin Publishing, *Advances in Consciousness Research*, New York.
- DEPRAZ, N., 1996. *Incarnation et Transcendence*, Paris: J. Vrin.
- DEPRAZ N, VARELA F, VERMERSCH P., 1999. The Gesture of Awareness: An Account of its Structural Dynamics, In M. Velmans (Ed), *Investigating Phenomenal Consciousness*, Benjamin Publishers, Amsterdam.
- _____. 2002. *La "double attention": pour une pratique phénoménologique de l' antinomie*, Université de La Sorbone, Paris IV.
- DÍAZ, J. L., 2000. *La conciencia viviente, México, Fondo de Cultura Económica*.
- GALLAGHER S, VARELA F., 2001. *Redrawing the Map and Resetting the time: Phenomenology and the cognitive Sciences. In The Reach of Reflection: The Future of Phenomenology*. Ed, S Crowell, L Embree and S. J. Julian (pp, 17-45) Electronpress. Hard copy Publication Forthcoming in *Canadian of Philosophy* Vol, 22 (3-4): 61-82.
- GYAMTZO, K. T., 1983. *Meditación sobre la vacuidad*, Barcelona, Ediciones de la tradición Unánime.
- HANH, T. N., 1999. *Transformación y sanación: El sutra de los cuatro fundamentos de la conciencia*. Barcelona, Paidós.
- HUSSERL, E., 1972. *Fenomenología de la conciencia del tiempo inmanente*. Buenos Aires, Editorial Nova.

_____. 1986. *Ideas relativas una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*, México, F.C.E.

_____. 1997. *Ideas relativas una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica* Libro Segundo: La fenomenología y los fundamentos de las ciencias. México, U.N.A.M.

JACKENDOFF, R., 1998. *La conciencia y la mente computacional*. Madrid, Visor.

LEAHEY, T., 1998. *Historia de la psicología*. España, Prentice Hall.

MARX, M. H, HILLIX, W. A., 1985. *Sistemas y teorías psicológicos contemporáneos*. México, Paidós.

NAGARJUNA., 2003. *Fundamentos de la vía media*, Madrid, Siruela.

NISHITANI, K., 2003. *La religión y la nada*, España, Ediciones Siruela.

PETIOT, J, VARELA, F, PACHOUD, VARELA F, DEPRAZ, N., 2000. *At the Source of Time: Valance and the Constitutional Dynamics of Affect*, In: *Ipseity and Alterity. An Electronic Journal*, <http://www.liane.net/arobase>

SCHARMER, C.O., 2000. *The Gestures of Becoming Aware*. Conversation With Francisco Varela January 12, 2000, Paris, Claus Otto Scharmer. <http://www.dialogonleadership.org/varela-2000.pdf>

SHEAR, J., 1997. *Explaining Consciousness: The hard Problem*, Cambridge, MA: MIT Press.

SILO, 1996. *Silo habla*, Santiago de Chile, Virtual Ediciones.

VARELA, F., 1991. *Conocer: las ciencias cognitivas*. Barcelona, Gedisa.

VARELA, F, THOMPSON, E., ROSCH, E., 1992. *De cuerpo presente*. Barcelona, Gedisa.

VARELA, F., 1996a. *Ética y acción*. Santiago de Chile, Dolmen.

_____. 2002. *El fenómeno de la vida*. España, Dolmen.

_____. 2003. *Autopoiésis y una biología de la intencionalidad*. (Conferencia), Traducción sin revisar de Xavier Barandiaran.

- _____. 1999a. (Editor), *Dormir; soñar; morir*. Santiago de Chile, Dolmen.
- _____. 1999b. (Coedición con Shear J), *The View from Within: First-Person Methodologies in the Studies of Consciousness*. Reino Unido, Exeter.
- _____. 1999. Pour une Phénoménologie de la Sunyata. In : Depraz N and Marquet J. F (Eds), *Gnosis, Métaphysique, Phénoménologie*, Eds. Du Cerf, Paris.
- _____. 2000. *Why the Proper Study of Mind Implies the Transcendence of Nature*. In J.Andresen (Ed), *Religion in Mind: Cognitives Science and Religious Experience*, Cambridge University Press.
- VARELA F, HAYWARD J., 1997. *Un puente para dos miradas*. Santiago de Chile, Dolmen.
- VARELA F, SHEAR J., 1999c. First-persons Metodologies: What, Why, How?, *Journal of Consciousness Studies*, 6. N° 2-3, pp. 1 a 14.