

SONHOS E SONO: IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA A PARTIR DA PERSPECTIVA DA TRADIÇÃO MAHĀYĀNA SINO-TIBETANA GELUK EM DIÁLOGO COM FREUD

Patricia Guernelli Palazzo Tsai*

RESUMO

O presente trabalho visa analisar a relação os sonhos e sono e sua importância para o contexto científico e filosófico através da perspectiva da tradição budista sino-tibetana *Geluk* em diálogo com o estudo feito por Freud sobre o tema, em sua obra *A Interpretação dos Sonhos*. A análise do tema é feita a partir da compreensão de elementos filosóficos fundamentais para a estruturação do pensamento budista *Mahāyāna Geluk*, bem como os argumentos utilizados por Freud acerca da consciência e suas divisões.

Palavras-chave: Svapna-yoga; Yoga dos sonhos; Budismo Mahāyāna; Freud; Consciência.

DREAMS AND SLEEP: IMPORTANCE OF CONSCIOUSNESS FROM THE TRADITION PERSPECTIVE SINO-TIBETAN MAHĀYĀNA GELUK IN DIALOGUE WITH FREUD

ABSTRACT

The present work aims to analyze the relation between dreams, sleep and its importance for the scientific and philosophical context through the perspective of the sino-tibetan Buddhist *Geluk* tradition in dialogue with Freud on the subject, discussed in his *The Interpretation of Dreams*. An analysis of the theme is made from the understanding of fundamental philosophical

* Mestranda em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo; Bacharel em Ciências Jurídicas e Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Membro do Grupo de Pesquisa Religião e Educação.
E-mail: patricia.palazzo@gmail.com.

elements that structures the *Mahāyāna Geluk* Buddhist system, as well as the arguments used by Freud about consciousness and its divisions.

Key-words: Svapna-yoga; Dream yoga; Mahāyāna Buddhism; Freud; Consciousness.

INTRODUÇÃO

Em um mundo governado pela ânsia de produzir, voltado ao consumo e à satisfação imediata dos desejos, passamos a maior parte de nossas vidas pensando o que faremos no período em que estamos acordados, planejando e executando. Entretanto, pouco nos preparamos para dormir e sequer cogitamos pensar em como dormimos – a não ser que sobrevenham impedimentos ou incapacidades que reduzam a qualidade do sono.

Nos casos em que possa identificar aparente normalidade com relação ao sono, acreditamos até que a quantidade de horas que repousamos seja um período a menos de aproveitamento do dia. Supondo que a média de sono seja de sete horas completas por noite, em um ano completo o resultado seria de duas mil quinhentas e cinquenta e cinco horas em estado considerado não produtivo pela sociedade. Entretanto, essa quantidade de horas seria dividida entre sonhos e estados de repouso.

Em termos de produção de conhecimento científico o tema dos sonhos é bastante escasso e apesar de ser um tema que despertou interesse no mundo do período a.C. e atualmente ainda é assim. Porém, é tema pouco pesquisado no campo das Ciências Humanas, especialmente quando se trata de pesquisas relacionadas à religião.

Diante disso, o presente artigo busca resgatar o tema dos sonhos dentro do recorte de diálogo possível entre Freud e a tradição budista *Mahāyāna* sino-tibetana *Geluk*, através de discussões trazidas pelo XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso.

NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA E SVAPNA-YOGA

Dentro do referencial budista, com a sistematização do pen-

samento a partir do *Sūtra* das Quatro Verdades Superiores¹, ou *Dharmacakravartana-sūtra* em sânscrito, surgem três pilares centrais ao desenvolvimento da tradição budista indiana, também chamados de Três Cestas de Ensinamentos, ou *Tripitaka*.

Muitas são as vertentes budistas que temos na atualidade, entretanto, para que seja tida por verdadeiramente budista é essencial a presença dessas três categorias no ensino e formação dos indivíduos que compõe a comunidade, *Samgha*.

Quais seriam as três? Ciência ou Teoria da Realidade, *Abhidharma*, Sermões, *Sūtra*, e o Código Ético-normativo, *Vinaya*².

Cada uma das categorias se relaciona de maneira interdependente com as demais. Aliás, é central a importância da interdependência, *pratityasamutpada* para o desenvolvimento do pensamento budista.

A interdependência implica na necessidade de repensar a maneira pela qual percebemos os acontecimentos e inclusive como nos enxergamos enquanto indivíduos e participantes de uma sociedade. A ideia de indivíduo isolado, sem relações sociais é algo inconcebível para a tradição budista, uma vez que existem em relação uns com os outros, e não há aceitação de um eu inerentemente existente, ou seja, de um eu que é imutável, eterno e que não constitui relações³.

A Teoria da Realidade, *Abhidharma*, é voltada para a análise da realidade e os processos de conhecimento, podendo então ser compreendido como epistemologia. Com relação ao tema escolhido, sobre sonhos e sono, há dentro dessa categoria debates acerca da nossa percepção não apenas com relação à mente em estado desperto, mas também como se dariam os processos em estado de sonho e sono.

¹ Em TSAI, Plínio Marcos. *Meditações: A vida do Buddha*. Valinhos: ATG, 2017, p. 29 a 35. Para ler mais sobre o contexto histórico social do surgimento do *Sūtra*, sob a perspectiva de outra tradição budista vide: HARVEY, Peter. *An Introduction to Buddhism*. New York: Cambridge, 2013.

² Sobre as três cestas ou categorias de ensinamentos vide TSAI, Plínio Marcos. *História da Tradição Budista Indiana*. Valinhos: ATG, 2017, p. 21 e 22.

³ A questão do eu é algo importante para a estrutura filosófica budista, uma vez que o reconhecimento da individuação não é rechaçado, mas a ideia de um eu substancial, essencial, além de tempo e espaço sim, pois é considerado como objeto de negação.

Qual seria o objetivo de entender como se dá a realidade e qual o papel desempenhado pelas nossas percepções e a mente de sonho? Usar o tempo do sono e do sonho para atingir, o que a escola *Yogācāra* do pensamento sino-tibetano chama de camadas mais sutis da mente⁴, e com isso melhorar aspectos que podem ser mensurados durante o tempo em que se está acordado. Todo o processo de aprendizado, reflexão e aplicação dos resultados é considerado treinamento, pois serve para bloquear o surgimento ou continuidade de estados e raciocínios que não sejam adequados à finalidade, que é o preparar a mente para o momento da morte, através do cultivo de fatores e abandono de outros de tal maneira que as aflições e não virtudes sejam cessadas.

Acerca da mente e a divisão da consciência em camadas é algo que não é amplamente aceito pelas escolas budistas *Mahāyāna*, mas utilizamos esse argumento com base na escola *Yogācāra*, um dos referenciais da tradição sino-tibetana *Geluk*⁵.

Tal assertiva pode causar estranheza nos dias de hoje, entretanto, tanto para as tradições budistas quanto para o pensamento ocidental, a morte tem papel central para a produção e desenvolvimento do conhecimento.

Por conta da importância em refletir acerca da morte, da impermanência e da preciosidade dos potenciais que desfrutamos enquanto seres humanos⁶ é que os treinamentos da mente de sono e sonho são

⁴ Para a tradição *Yogācāra*, seriam oito os tipos de mente, *aṣṭa vijñānakāyāḥ* – seis ligadas à sensorialidade humana, e mais duas. São as oito: consciência do olho (visão), consciência do ouvido (audição), consciência do nariz (olfato), consciência da língua (paladar), consciência corporal (tato), consciência mental (ideação), atenção deludida (*klistamanas*, em que há agarramento ao eu e ao meu) e *ālāyavijñāna* (consciência mais sutil e básica, que serviria de repositório das tendências e marcas dos seres). Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa trata da explicação acerca dessa teoria da escola *Yogācāra* em seu *Lamrim Chenmo*.

⁵ A tradição *Geluk* tem o estudo dos debates com outras escolas, mas a base para o desenvolvimento da argumentação e fundamentação é através de duas escolas *Madhyamaka* – a *Prasangika* e a *Yogācāra*.

⁶ Morte e Impermanência e Preciosidade da Vida Humana são a base para gerar o senso da importância e sentido para a vida. Esse tema é bastante trabalhado por diversos autores budistas, desde o *Buddha* histórico e toda a tradição de comentaristas budistas. Usamos como referência as análises de Lama Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa, fundador da tradição *Geluk*, em sua obra *Lamrim Chenmo*, no séc.

feitos dentro da tradição, chamado em sânscrito de *svapna-yoga*, ou *yoga* (treinamento) dos sonhos.

Essa técnica pertence ao sistema do *Vajrayāna*, ou método adamantino, presente no budismo sino-tibetano, transformando todos os momentos do cotidiano em treinamento.

Tendo explicado isso, passamos a buscar entender melhor o que seria o *yoga* dos sonhos, ou *svapna-yoga*.

Como a tradição budista verifica a questão dos estágios e níveis do sono e sonho? De acordo com o debatido pelo Dalai Lama:

Você falou anteriormente dos quatro estágios do sono não-REM que precedem o sono REM. No Budismo do Tantrayana ou Vajrayana, existem quatro estágios no processo de adormecer, culminando na chamada clara luz do sono. Da clara luz, você surge no estado de sonho do sono REM. No entanto, uma pessoa bem treinada na meditação Vajrayana pode reconhecer a ordem nesses quatro estados de adormecer e está bem preparada para averiguar uma ordem análoga no processo da morte. (VARELA, 2015, p. 69)⁷

Os processos de adormecer e entrar em sono profundo são similares ao processo da morte, como afirmado pelo Dalai Lama. Então, o momento em que nos deitamos para repousar é tão importante quanto o momento da morte, e o sistema *Vajrayāna* possui técnicas para tentar aproveitar esse estado do sono e de sonhos para verificar possível melhora em seus treinamentos, bem como tentar modificar hábitos aflitivos que ficaram reforçados nas camadas mais sutis da consciência.

Com o desenvolvimento científico várias pesquisas foram realizadas para compreender os fenômenos de sono e sonhos, e por essa

XIV. Vide TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. *Lamrim Chenmo*. Tradução Plínio Marcos Tsai, Valinhos: ATG, 2012.

⁷ Original: "You spoke earlier of the four stages in non-REM sleep that precede the REM sleep. In Tantric Buddhism or Vajrayāna, there are four stages in the process of falling asleep, culminating in the so-called clear light of sleep. From that clear light of sleep, you arise into the dream state of REM sleep. However, a person who is well trained in Vajrayāna meditation can recognize a strict order in these four states of falling asleep, and is well prepared to ascertain an analogous order in the dying process".

razão não há surpresa a afirmação do Dalai Lama acerca da visão do sono como forma de alimento ou elemento restaurador do corpo:

Embora o sono seja uma fonte de sustento para o corpo, não está claro como o sonho serve ao indivíduo, além de seu uso na prática da meditação. No budismo, a origem dos sonhos é entendida como uma interface entre os diferentes graus de sutileza dos corpos - o nível grosseiro, o nível sutil e o nível muito sutil. Mas se você perguntar por que sonhamos, qual é o benefício, não há resposta no budismo. (VARELA, 2015, p. 71 e 72)⁸

Porém, o pensamento budista não busca responder perguntas como o porquê de sonhar e quais seus benefícios, mas sim uma vez que é algo observável a partir disso buscar compreender os processos que envolvem. Utilizar o momento do sono como treinamento é algo que em um primeiro contato pode parecer no mínimo estranho, mas considerando os elementos apresentados, é possível compreender que as informações processadas ao longo do dia, as situações que levam a agir aflitivamente ou que nos levam a estados mentais de maior tranquilidade, todas são descarregadas no processo do descanso noturno. E esse momento é crucial para verificar se os hábitos aflitivos estão sendo desconstruídos ou não, e por essa razão a tradição budista trata com importância o período do sono.

Acerca dos níveis de consciência, da escola *Yogācāra*, é importante explicar que a consciência é um dos cinco agregados que compõe um ser senciente. A senciência é caracterizada pela existência e funcionamento dos cinco agregados. Os cinco agregados, *pañcaskandha*, são forma física, *rūpa*, formações, *saṃskāra*, ideiação, *saṃjñā*, sensações, *vedanā*, e consciência, *vijñāna* (TSAI, 2018, p. 68, 119, 164 e 170)⁹.

⁸ Original: "Although sleep is a source of sustenance for the body, it's not clear how dreaming serves the individual, other than its use in meditative practice. In Buddhism, the origin of dreams is understood as an interface between different degrees of subtlety of bodies—the gross level, the subtle level, and the very subtle level. But if you ask why we dream, what's the benefit, there's no answer in Buddhism".

⁹ A questão dos cinco agregados é fundamental para caracterizar um ser senciente, e apreendemos a realidade a partir desses cinco agregados. Essas explicações fazem

Consciência seria para a tradição budista então um dos cinco agregados que compõe o indivíduo senciente, ou seja, é o nome dado aos processos ou fatores mentais que são responsáveis pela elaboração mental discursiva e a não discursiva, bem como os processos imaginativos. A consciência não age separadamente dos demais agregados, pois uma palavra-chave para compreender o pensamento e todo o desenvolvimento budista é a interdependência, *pratītyasamutpāda*¹⁰.

Em explicação sobre esses níveis de consciência, e diferenças entre grosseiro, sutil e muito sutil, o Dalai Lama afirma:

Falando sobre corpo e mente, os cinco agregados psico-físicos incluem o agregado da consciência. Quando falamos dessa maneira, parece que a consciência, ou a mente, é uma coisa existente em si mesma. Esta é uma afirmação falsa, porque existem muitos graus de sutileza de consciência. Por exemplo, o nível grosseiro da mente e energia existe na dependência dos agregados físicos grosseiros. Enquanto o cérebro estiver funcionando, haverá uma consciência grosseira e, assim que ocorrer a morte cerebral em um indivíduo, não haverá mais consciência nesse nível grosseiro. Na ausência de um cérebro funcionando adequadamente, a consciência grosseira não surgirá. Até agora, esta perspectiva budista está de acordo com as neurociências. (VARELA, 2015, p. 182)¹¹

Entendendo que a perspectiva budista com relação à natureza da mente e a relação dos agregados no processo de conhecimento da realidade é algo bastante complexo, é importante ressaltar que o objetivo

parte do campo epistemológico budista. Segundo essa definição, além de seres humanos, outras formas de vida poderiam ser consideradas sencientes, removendo uma visão antropocêntrica de mundo.

¹⁰ Para compreender a questão epistemológica por detrás da teoria Sarvastivada, que é base para as demais escolas budistas, vide: TSAI, Plínio Marcos. *Sermão do Grande Fundamento*. Valinhos: ATG, 2019.

¹¹ Original: "Speaking about the body and mind, the five psycho-physical aggregates include the aggregate of consciousness. When you speak of it in that way, it seems like consciousness, or mind, is a thing existing in and of itself. This is a false representation, because there are many degrees of subtlety of consciousness. For example, the gross level of mind and energy exists in dependence upon the gross physical aggregates. As long as the brain is functioning, there is gross consciousness, and as soon as one becomes brain-dead, one has no more consciousness at this gross level. In the absence of a properly functioning brain, gross consciousness will not arise. So far, this Buddhist perspective accords with the neurosciences".

dessa empreitada é transformar o máximo possível a vida cotidiana em caminho para o despertar¹², *bodhi-mārga*. É nesse sentido que tanto o Dalai Lama, quanto todas as vertentes budistas visam conferir à todas as atividades realizadas pelo praticante o caráter de úteis, pois ao serem ressignificadas como meio para realizar o despertar, passam a ter importância e conferem ao comum, cotidiano um estatuto de significativo.

Como podemos perceber na afirmação seguinte, o sono tem papel importante na análise dos fatores mentais, não podendo ser ignorado ou ocultado:

Várias são as classificações feitas, mas a razão para elaborar essas teorias complexas não é simplesmente obter uma compreensão precisa da natureza da mente. Em vez disso, decorre da questão primária de determinar como dissipar os fatores aflitivos da mente e como cultivar os fatores que dão origem à felicidade. Essas teorias da mente tentam fazer isso. Em sua obra 'Um Compêndio de Conhecimento' (Skt. Abhidharmasamuccaya), Ārya Asaṅga faz uma distinção entre mente e fatores mentais, e cinquenta e um fatores mentais são classificados. Entre esses cinquenta e um fatores, existem quatro fatores mentais variáveis, e um deles é o sono. (VARELA, 2015, p. 190 e 191)¹³

Insta notar que acerca dos sonhos e sono, desde o período do *Buddha* histórico¹⁴ que é enfatizada a necessidade de observar o que

¹² Despertar pode ser compreendido através de uma citação feita por Je Tsongkhapa do *Samādhiraja-sūtra* (TSAI, 2012, p. 177 e CUTLER, 2000, p. 248), como algo que é a saída da ilusão, por enxergar a realidade tal como é: "Como ilusões, bolhas, miragens e relâmpagos. Todos os fenômenos são como a lua refletida na água". Vide: TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. *Lamrim Chenmo*. Tradução Plínio Marcos Tsai, Valinhos: ATG, 2012. TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment Volume I*. Tradução Joshua Cutler, Ithaca: Snow Lion, 2000.

¹³ Original: "Various classifications are made, but the reason for making these elaborate theories is not simply to gain a precise understanding of the nature of the mind. Rather, it stems from the primary issue of determining how to dispel the afflictive factors of the mind and cultivating those factors which give rise to happiness. These theories of the mind try to accomplish this. The text A Compendium of Knowledge (Skt. Abhidharmasamuccaya), Ārya Asaṅga draws a distinction between mind and mental factors, and fifty-one mental factors are classified. Among those fifty-one factors there are four variable mental factors, and one of these is sleep".

¹⁴ *Buddha* histórico é o *Buddha* Śākyamuni, também conhecido por Siddharta Gautama ou Sarva-artha-siddha.

ocorre durante o período de vigília¹⁵ e que de alguma maneira reflete no período de sono. Isso é trabalhado por toda a tradição de comentaristas budistas, passando por volta de dois mil e quinhentos anos de história, e chegando aos nossos dias.

Ainda, desses fatores mentais o Dalai Lama explica a importância do sono e a sua relação com os métodos de treinamento budista do *svapna-yoga*:

Uma característica comum dos quatro fatores mentais variáveis é que eles podem ser virtuosos ou aflitivos, dependendo de outros fatores, como a motivação. “Além de praticar durante o estado de vigília, se você também pode usar sua consciência durante o sono para propósitos virtuosos, então o poder da sua prática espiritual será ainda maior. Caso contrário, pelo menos algumas horas de cada noite serão apenas desperdício. Então, se podemos transformar o sono em algo virtuoso, isso é útil. (VARELA, 2015, p. 190 e 191)¹⁶

Com um crescente interesse em compreender como se dão os processos mentais, bem como o processo de conhecer a realidade que nos cerca é que muitos avanços ocorreram, especialmente quando consideramos pensadores na história mais recente do Ocidente, especialmente Sigmund Freud, que buscou compreender essas dimensões mais complexas.

INTERPRETAÇÃO DOS SONHOS DE FREUD

A obra *Interpretação dos Sonhos* foi escrita por Freud a partir de seus questionamentos sobre o papel do sonho, da ilusão e o que signi-

¹⁵ A noite é dividida em partes em que algumas se repousa e outras se utiliza para a meditação, chamadas de vigílias. Isso pode ser encontrado na categoria dos *Sūtras*, tais como o *Sūtra* das Quatro Verdades Superiores, no *Sūtra* do Medo e da Hesitação entre outros. Vide: *Dharmacakravartana-sūtra* e *Bhayabherava-sutta*.

¹⁶ Original: “A common characteristic of the four variable mental factors is that they may be wholesome or unwholesome depending on other factors such as motivation. “In addition to practicing during the waking state, if you can also use your consciousness during sleep for wholesome purposes, then the power of your spiritual practice will be all the greater. Otherwise at least a few hours each night will be just a waste. So if you can transform your sleep into something virtuous, this is useful”.

ficam. Freud se aproxima da tradição budista, em relação à percepção dos sofrimentos mentais e emocionais, e que acabam por transparecer inclusive no estado não-desperto, do sono e sonhos¹⁷.

Sua obra é uma reflexão bastante extensa, e que foi alterada por várias vezes pelo próprio autor, diante de suas novas descobertas.

Freud inicia trazendo elementos bastante interessantes, acerca de como os pensadores da Antiguidade pensavam sobre os sonhos e ato de sonhar – como forma de revelação divina.

E ao longo do tempo, outras hipóteses sobre se os sonhos são provocados por estímulos internos ou externos, entre outras características mais.

É interessante notar certos aspectos de proximidade entre Freud e a tradição budista, diante da perspectiva de ponto de partida da análise da realidade através dos órgãos do sentido, e o sonho como o resultado dos estímulos sensoriais.

Além disso, há ainda aproximação com relação à percepção do egoísmo e como isso pode ser percebido através dos sonhos, sendo que Freud destaca o tema da seguinte maneira:

Falei acima [em [1]-[2]] sobre o egoísmo da mente das crianças, e posso agora acrescentar, com a sugestão de uma possível ligação entre os dois fatos, que os sonhos têm a mesma característica. Todos eles são inteiramente egoístas: o ego amado aparece em todos eles, muito embora possa estar disfarçado. Os desejos que neles se realizam são invariavelmente desejos do ego, e, quando um sonho parece ter sido provocado por um interesse altruísta, estamos apenas sendo enganados pelas aparências. (FREUD, 1996, p. 182)

Freud trata diretamente a questão da relação entre os desejos, a supressão dos desejos, o egoísmo e o surgimento do altruísmo como ilusão por força dos conflitos egoístas. Através de outras obras e estudos de caso chega a resultados que causaram não apenas espanto, mas inspiraram até os dias de hoje o desenvolvimento do campo de estudos da ciência da mente.

¹⁷ Com relação ao inconsciente nos sonhos há o artigo de P. B. Tan, sob a perspectiva *Theravada*: Tan, PB. Evaluating the Unconscious in Dream between Freud and the Buddhist Tipiṭaka, 2016.

Os impulsos – ligados a dois desejos primordiais humanos seriam a libido, ou desejo/impulso pela vida, e o desejo pela morte, a auto-destruição. Essas duas forças fariam parte de uma verdadeira batalha ao indivíduo. E é sob essa ótica que faz a análise dos casos narrados por seus pacientes e por ele observados.

E ainda:

Introduzimos uma nova classe de material psíquico entre o conteúdo manifesto dos sonhos e as conclusões de nossa investigação: a saber, seu conteúdo latente, ou (como dizemos) os “pensamentos do sonho”, obtidos por meio de nosso método. É desses pensamentos do sonho, e não do conteúdo manifesto de um sonho, que depreendemos seu sentido. Estamos, portanto, diante de uma nova tarefa que não tinha existência prévia, ou seja, a tarefa de investigar as relações entre o conteúdo manifesto dos sonhos e os pensamentos oníricos latentes, e de desvendar os processos pelos quais estes últimos se transformaram naquele. (FREUD, 1996, p. 188)

A obra analisada de Freud é de 1900, e até os dias de hoje fomenta debates e instiga cientistas das mais variadas áreas no estudo do tema. De maneira a buscar uma visão contemporânea da leitura e contribuições de Freud, a psicanalista McDougall, em diálogo com o Dalai Lama, explica o seguinte:

Depois de Freud, todas as profissões da área da saúde começaram a pensar em doenças corporais ligadas à mente. Freud sempre se preocupou em entender a ligação entre psíqué e soma. Ele estava muito consciente de que todo estado corporal tem um efeito sobre as imagens na mente e que nada acontece com a mente ou a psíqué que também não afete o corpo. Ele via o corpo e a psíqué como intimamente conectados, mas governados por diferentes leis de funcionamento. As leis de funcionamento psíquico não eram as mesmas leis dos sistemas biológicos, mas interagem e influenciavam constantemente umas às outras. O impacto de Freud no mundo ocidental foi muito além do campo da saúde mental. Deixou uma enorme marca nas profissões voltadas ao ensino, bem como teve um efeito considerável em muitos campos relacionados à criatividade. (VARELA, 2015, p. 90 a 92)¹⁸

¹⁸ Original: “After Freud, all the healing professions began to think of bodily illness

Além disso, para Freud havia a divisão em três aspectos da mente ou três camadas – consciente, pré-consciente e inconsciente. A mais misteriosa das camadas, mas que influencia comportamento por durante toda a vida seria a última, o inconsciente.

Ainda, de acordo com McDougall:

O próprio Freud considerou *A Interpretação dos Sonhos* sua contribuição mais importante para a compreensão da psiqué humana. De fato, foi a partir de seu estudo dos sonhos que ele desenvolveu toda a sua teoria sobre a mente. Em uma discussão sobre o funcionamento psíquico, ele afirma que uma pessoa que está sonhando não está verdadeiramente “dormindo”, mesmo que esteja dormindo. Embora isso parecesse estranho àqueles que não estavam familiarizados com a pesquisa neurobiológica dos padrões de sono, Freud já pressentia que o estado mental de dormir não era o mesmo que o estado de sonho. Ele estava criando conceitos que os neurobiólogos descobririam cinquenta anos depois sobre o sono REM e não-REM. (VARELA, 2015, p. 94)¹⁹

Freud tenta mapear os processos do estado de sono e os que ocorrem quando estamos despertos, e tenta trazer o método científico para analisar o fluxo de pensamentos, símbolos e desejos que se escondem. Se escondem porque para ele o inconsciente não é possível de ser compreendido ou analisado, mas que a relação dos desejos, das inibições e conflitos é que surgiriam as doenças e transtornos mentais.

as connected with the mind. Freud was always concerned with understanding the links between psyche and soma. He was very aware that every bodily state has an effect on the images in the mind and that nothing happens in the mind or the psyche that does not also affect the body. He saw body and psyche as intimately connected, but governed by different laws of functioning. The laws of psychic functioning were not the laws of biological systems, but they constantly interacted and influenced each other. Freud’s impact on the Western world has gone well beyond the mental health field. It has left a massive imprint on the teaching professions and has also had a considerable effect on many fields of creativity”.

¹⁹ Original: “Freud himself considered *The Interpretation of Dreams* to be his most important contribution to the understanding of the human psyche. In fact it was from his study of dreams that he developed his whole theory of mind. In a discussion of psychic functioning he states that a person who is dreaming is not truly ‘asleep,’ even if he’s sleeping. Although this sounded strange to those unacquainted with neurobiological research into sleep patterns, Freud already sensed that the mental state of sleeping was not the same as the dream state. He was creating concepts for what neurobiologists would discover fifty years later about REM and non-REM sleep”.

A relação entre consciente, pré-consciente e inconsciente é também um grande passo na análise dos processos mentais, para a tradição de pensamento ocidental.

Podemos notar certas similaridades entre Freud e o que observamos dentro dos comentários aos textos canônicos budistas, entretanto, não se trata de mesmos conceitos ou interpretações, mas sim momentos em que há aproximação, porém as conclusões não são as mesmas.

Para a escola *Yogācāra* são oito os tipos de consciência, *aṣṭa vijñānakāyāḥ*²⁰, ou camadas das mais grosseiras às mais sutis, ao passo que em Freud seriam três tipos, como acima visto.

Ainda há um longo caminho em termos de desenvolvimento científico para analisar sonhos, e especialmente a consciência – a grande questão colocada tanto pelo *Buddha*, no séc. V a.C. acerca de vivermos sob o véu de *maya* (em sânscrito *maya* é ilusão), e trazida por Freud, no séc. XIX, de como poderíamos saber se o que vivemos é realidade ou sonho.

No tocante à interpretação de sonhos, é algo mais complexo, como pode ser observado pelo próprio Freud:

Veremos que, na interpretação dos sonhos, uma condição é sempre atendida: um componente do conteúdo do sonho é a repetição de uma impressão recente do dia anterior. Essa impressão a ser representada no sonho pode pertencer, ela própria, ao círculo de representações que cercam o verdadeiro instigador do sonho - quer como parte essencial ou insignificante dele - ou pode provir do campo de uma impressão irrelevante vinculada às ideias que cercam o instigador do sonho por eles mais ou menos numerosos. (1996, p. 126)

Pela perspectiva budista, trazida pelo Dalai Lama:

Em primeiro lugar, dentro do budismo tibetano, você pode falar de estados de consciência manifestos versus latentes. Além disso, você pode falar de propensões latentes, ou impressões (Skt. *vāsanā*; tib. *bag chags*, pronunciado *bakchak*). (...) Finalmente, é dito nas escrituras budistas

²⁰ Seis das camadas de consciência seriam relacionadas aos sentidos dos órgãos sensoriais, que seriam cinco, mais o fator de consciência mental, e mais duas camadas mais profundas, sendo a mais fundamental a *ālayavijñāna*, isso para a escola *Yogācāra*. Para outras escolas pode ser considerado como pacífico a existência de seis consciências, como trazido por Vasubhandu em seu *Abhidharmakosabhasya*.

que, durante o dia, uma pessoa acumula algumas dessas propensões latentes através do comportamento e das experiências da pessoa, e essas impressões armazenadas no contínuo mental podem ser despertadas, ou manifestadas, nos sonhos. Isso proporciona uma relação entre a experiência do dia e os sonhos. (VARELA, 2015, p. 134)²¹

Haveria alguma relação entre as camadas mais profundas da mente, no caso a *ālayavijñāna* e o inconsciente de Freud? Podemos em um primeiro momento acreditar que sim, porém, é importante considerarmos que a tradição budista sino-tibetana não enxerga a mente a partir dos pressupostos que moldaram o pensamento ocidental.

Arrematando os argumentos trazidos pelo Dalai Lama sobre a diferença entre o inconsciente de Freud e a *ālayavijñāna* da escola *Yogācāra*:

Mas a principal diferença entre a consciência fundamental e o inconsciente psicanalítico é que o *ālayavijñāna* é manifesto à consciência. Está sempre presente e é manifesto no sentido de que é a base ou o núcleo da identidade da pessoa. Em contraste, o inconsciente psicanalítico é algo que você não pode verificar com a consciência desperta comum. Você pode ter acesso a isso apenas através de sonhos, hipnose e coisas do gênero. O inconsciente está oculto, e o que se torna manifesto não é o inconsciente em si, mas as impressões latentes, ou propensões, que estão armazenadas no inconsciente. Por outro lado, o que está armazenado na consciência fundamental pode se tornar consciente, e a própria consciência fundamental está sempre presente. (VARELA, 2015, p. 135)²²

²¹ Original: "First of all, within Tibetan Buddhism, you can speak of manifest versus latent states of consciousness. Beyond that, you can speak of latent propensities, or imprints (Skt. *vāsanā*; Tib. *bag chags*, pronounced *bakchak*). These are stored in the mind as a result of one's previous behavior and experience. (...) Finally, it is said in Buddhist scriptures that during the daytime one accumulates some of these latent propensities through one's behavior and experiences, and these imprints that are stored in the mental continuum can be aroused, or made manifest, in dreams. This provides a relationship between daytime experience and dreams".

²² Original: "But the main difference between the foundation consciousness and the psychoanalytic unconscious is that the *ālayavijñāna* is manifest to consciousness. It is ever present, and it is manifest in the sense that it is the basis or core of the identity of the person. In contrast, the psychoanalytic unconscious is something that you cannot ascertain with ordinary waking consciousness. You can have access to it only through dreams, hypnosis, and the like. The unconscious is concealed, and what becomes manifest isn't the unconscious itself, but rather the latent imprints, or propensities, that are stored in the unconscious. On the other hand, what is stored in the foundation consciousness can become conscious, and the foundation consciousness itself is always present".

Então há pontos de aproximação com o desenvolvimento ocorrido com a ciência ocidental e a base budista, mas com relação às camadas da mente, os resultados obtidos não são semelhantes²³.

Com isso, podemos tecer as nossas considerações acerca da análise sobre os sonhos e o estado de sono na tradição sino-tibetana *Geluk*, em comunicação com os elementos de Freud, em seu *Interpretação dos Sonhos*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as enormes contribuições de Freud para o desenvolvimento de estudos voltados à mente, com a finalidade de compreender os processos mentais e relação com o corpo, com a sua teoria psicanalítica, bem como um grande passo para o estudo do tema dos sonhos, de um ponto de vista científico, que também contribui para o processo de reflexão e análise filosófica, é importante destacar que há muitos pontos de contato com a tradição budista.

Muito há em termos de possibilidades de crescimento e melhoria quando voltamos ao diálogo e aprendizado, e por essa razão, acreditamos ser extremamente benéfico trazer elementos e fundamentos da estrutura budista de análise da realidade, especialmente voltados ao tema da consciência e percepção.

Sem isso, falar sobre sonhos, sobre sono e seus impactos nas múltiplas esferas da vida humana seria impossível.

O presente trabalho visa iniciar a elucidação dos pontos de aproximação, bem como explicar os argumentos budistas que justificam a importância do sonho e do sono como fatores que auxiliam o processo de alcançar a finalidade do completo despertar, *sambodhi*, ao mesmo tempo que trata das diferenças de resultados obtidos em relação à ciência da mente no ocidente, e por essa razão pode trazer contribuições significativas.

²³ Para aprofundar mais sobre o assunto vide: JIANG, Tao. Contexts and dialogue: Yogacara Buddhism and modern psychology on the subliminal mind. Hawaii: University of Hawaii Press, 2006.

Como já visto, em Freud o haveria uma divisão entre consciente e inconsciente, além do pré-consciente, sendo que o inconsciente não poderia ser acessado senão por meio de outros fatores, e a partir de suas teorias veio a impulsionar o estudo da mente no Ocidente. Para a tradição budista a consciência é um complexo de fatores mentais que funciona interdependentemente dos demais agregados, e está sempre presente, seja nos momentos de sono ou sonho, seja nos momentos em que se está acordado.

Compreender como se dão esses processos de sono e sonho é importante, mas há um ponto que gostaríamos de frisar: para a tradição budista mais do que interpretar os sonhos tidos, o objetivo é poder verificar o quanto os sonhos estão afetados pelas tendências aflitivas, resultando em pesadelos, crises, fobias, e como refletir de maneira a desestruturar ou destruir esses hábitos negativos, de tal maneira que os sonhos possam ser mais relacionados com tendências virtuosas, e dessa maneira preservar a saúde mental e emocional do praticante.

Em Freud há uma preocupação em teorizar maneiras de imputar significado ao que é sonhado, mas que, como por ele mesmo observado, não é algo pacificamente aceito, e mesmo possuindo uma grande quantidade de sonhos analisados não é possível afirmar com certeza que as interpretações realizadas são corretas, diante da pluralidade de significados únicos para aquela realidade experienciada ao indivíduo.

Para o *Buddha* histórico, e por conseguinte para todas as demais tradições e vertentes budistas, é central a análise da realidade pelo viés das Quatro Verdades Superiores, e que tratam da observação e análise de que existe sofrimento, *duḥkha-satya* ou verdade do sofrimento, de que os sofrimentos possuem causas, *samudaya-satya*, e sendo formado por causas e condições é possível cessar esses sofrimentos, *nirodha-satya*, e por fim, que há um caminho que leva para essa cessação, *mārga-satya*.

O *yoga* dos sonhos tem por objetivo auxiliar nesse processo de reflexão filosófica, cuja finalidade é cessação dos sofrimentos, através da desestruturação dos processos aflitivos e construção de processos virtuosos em seu lugar.

REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. **Volume IV: A Interpretação dos Sonhos (I)**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

TSAI, Plínio Marcos. *Comentário ao Tratado Tesouro da Realidade Inefável de Vasubandhu*. Valinhos: ATG, 2018.

VARELA, Francisco J. **Sleeping, Dreaming and Dying – An exploration of Consciousness with the Dalai Lama**. Somerville: Wisdom Publications, 2015.