

DREAM JOURNAL



Many cultures—if not every culture—in the world has/had beliefs about the importance of dreams. Many relate to an individual’s psychology, but a lot of them also delve into the mystical. For instance:

- In **Australian Aboriginal** mythology, the ancestral spirits dreamed the world (and themselves, into existence during a time period that is roughly translated into the phrase, Dreamtime.
- Some **Native American and Indigenous** cultures view the dream space as sacred. A place where a person can step outside the bounds of mundane existence and connect with a universal consciousness.
- The **ancient Hebrews** believed that sleep thinned the veil between the living world and the world of demons, angels, and spirits, and that sometimes, God spoke to humans through their dreams.
- The **ancient Egyptians** believed that the dream world existed on a plane between the lands of the living and the dead that was inhabited by deities and the spirits of the dead. To that culture, dreams were a way to communicate with those entities.
- Throughout **Japanese history**, dreams have been thought to connect individuals across planes. For instance, if you can’t sleep at night, it’s probably because you are awake in someone else’s dream. Some Japanese people also believe that the first dream you have in the new year (hatsuyume), is a foretelling of your luck for that year.

In the dystopian Rogue Reads YA selection *The Marrow Thieves*, only Indigenous people can dream because of the special composition of their bone marrow. Non-indigenous people begin to go insane because of their lack of dreams, and begin to hunt the Anishinaabe people for their marrow in the hopes that it will allow them to dream. Why do you think that the author, Cherie Dimaline, chose dreams to be such an integral part of her plot and world building? Why do you think that people in the book go to such great lengths to dream? Why do you think they lose their minds without that ability?

Beyond that, what do you think is the importance of dreams to us as humans, in our cultures, and as individuals?

Dreams have intrigued psychologists for a very long time. One article titled “Keeping A Dream Journal” and posted on *Psychology Today* mentions that “A dream journal is an invaluable source of psychological insight.” It goes on to detail how if you record your dreams every morning when you wake up, over time you’ll notice patterns that could provide “an invaluable source of insight into your most important concerns, activities, and relationships in the waking world.”

So, use this journal to write down your dreams—find those patterns, and know a little more about yourself.

KEEP EXPLORING...



DIARIO DE SUEÑOS



Muchas culturas, si no todas, en el mundo tienen y/o han tenido creencias sobre la importancia de los sueños. Por supuesto, muchos se relacionan con la psicología de un individuo, pero muchos de ellos también ahondan en lo místico. Por ejemplo:

- En la mitología **aborigen australiana**, los espíritus ancestrales soñaron que el mundo (y ellos mismos) existían durante un periodo de tiempo que mas o menos se traducía en la palabra llamada Dreamtime.
- Algunas culturas **nativas americanas e indígenas** ven el espacio de los sueños como sagrado. Un lugar donde una persona puede salir de los límites de la existencia mundana y conectarse con la conciencia universal.
- Los **antiguos hebreos** creían que el sueño diluía el velo entre el mundo viviente y el mundo de los demonios, ángeles y espíritus y que, a veces, Dios les hablaba a los humanos a través de sus sueños.
- Los **antiguos egipcios** creían que el mundo de los sueños existía en un plano entre la tierra de los vivos y muertos, y las deidades (dioses o santos) y espíritus de los muertos que habitaban esas tierras. Así, para esa cultura, los sueños eran una forma de comunicarse con esas entidades.
- A lo largo de **la historia japonesa**, se ha pensado que los sueños conectan a las personas a través de los planos. Por ejemplo, si no puede dormir por la noche, es porque está despierto en el sueño de otra persona. Algunos japoneses también creen que el primer sueño que tienes en el nuevo año (hatsuyume) es una predicción de tu suerte para ese año.

En la selección distópica de Rogue Reads **The Marrow Thieves**, solo los indígenas pueden soñar debido a la composición única de su médula ósea. Entonces, los no indígenas comenzaron a enloquecer debido a su falta de sueños y comenzaron a cazar a los anishinaabe para obtener su médula, con la esperanza de que les permitiera soñar. ¿Por qué crees que la autora, Cherie Dimaline, eligió los sueños como parte integral de su trama y construcción del mundo? ¿Por qué crees que las personas en el libro se esfuerzan tanto por soñar? ¿Por qué crees que pierden la cabeza sin esa habilidad?

¿Cuál crees que es la importancia de los sueños para nosotros como seres humanos, en nuestras culturas y como individuos?

Los sueños también han intrigado a los psicólogos durante mucho tiempo. Un artículo titulado "Keeping A Dream Journal" publicado en *Psychology Today* menciona que "Un diario de sueños es una fuente invaluable de conocimiento psicológico". Continúa detallando que si registra sus sueños todas las mañanas cuando se despierta, con el tiempo, notará patrones que podrían proporcionar "una fuente invaluable de información sobre sus preocupaciones, actividades y relaciones más importantes en el mundo de los despiertos."

Entonces, use este diario para escribir sus sueños, encuentre esos patrones y conozca un poco más sobre usted mismo.

MÁS RECURSOS EN LA BIBLIOTECA:

