



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.



**“LA CIENCIA CONTEMPLATIVA
BUDISTA APLICADA A UN
PROYECTO DE MUSICOTERAPIA
TANATOLÓGICA”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

T A N A T O L O G I A

P R E S E N T A:

M. EUGENIA DE LA LUZ DUQUE GÓMEZ

LEÓN, GTO.

SEPTIEMBRE 2013



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia,

León, Gto. A 5 de Septiembre de 2013

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

M. Eugenia de la Luz Duque Gómez
Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la tesina es:

**“LA CIENCIA CONTEMPLATIVA BUDISTA APLICADA A
UN PROYECTO DE MUSICOTERAPIA TANATOLÓGICA”**

Atentamente

Mtra. Marcela I. Feria Ochoa

**“LA CIENCIA CONTEMPLATIVA BUDISTA
APLICADA A UN PROYECTO DE MUSICOTERAPIA
TANATOLÓGICA”**

M. EUGENIA DE LA LUZ DUQUE GÓMEZ

DEDICATORIAS

La vida es como un gran mito,
como una sinfonía que se compone nota por nota.

Mi mito personal tiene su propio héroe,
mi compañero de hazañas,
para tí, Arturo con todo mi amor.

A mis hermosas musas, mis Afroditas y Artemisas,
con inconmesurable amor a
mi diosa de la música, Estefanía
y a mi diosa de las letras, Sofía.

Al infatigable valor de Paloma
quien como Ave Fénix
resurge una y otra vez de las cenizas.

INTRODUCCIÓN

Elaborar esta tesina ha significado sentarme a reflexionar qué motivaciones internas conscientes e inconscientes me trajeron a este Diplomado en Tanatología y al abordaje que aquí propongo. En gran medida es mi manera de afrontar mi propio dolor y mi temor a la muerte.

Por otra parte siendo estudiante de Budismo Mahayana en Casa Tibet México bajo la incansable paciencia de mi Venerable Lama Marco Antonio Karam he comenzado a comprender el inconmesurable valor de la compasión y el amor bondadoso que se actualizan a través de la ciencia contemplativa budista tan ampliamente estudiada y practicada por más de dos mil quinientos años.

Las primeras páginas dan una visión general de lo que es el Dharma o el camino que el Buda nos dejó para avanzar en el sendero espiritual, las enseñanzas contemplativas tan necesarias de practicar mientras aún tenemos tiempo de hacerlo continúan en este apartado y enfatizo el tema de la compasión ya que lo considero como la única herramienta probadamente capaz de liberarnos del sufrimiento.

En la segunda sección abordo de manera breve algunos aspectos del quehacer tanatológico pues lo que me interesa resaltar es el desarrollo de las actitudes y habilidades en el acompañamiento a enfermos terminales, la propuesta de Musicoterapia Tanatológica de “Chalice of Repose” y las indicaciones que da Sogyal Rimpoché para quien pronto va a morir.

En seguida viene el tema de la Musicoterapia Humanista, los poderes de la música, su influencia en los estados emocionales y su capacidad sanadora, para de allí aterrizar bajo el título de “Amor y Compasión Activos” en una sucesión de talleres que aspiran a realizarse desde los valores del Budismo, con las herramientas de la Musicoterapia y con la vocación de eliminar tanto cuanto sea posible el desconsuelo y la angustia que experimenta el enfermo terminal y su familia.

Por último las conclusiones cierran esta tesina que espero resulte de valor tanatológico y humano.

Para terminar quiero resaltar que los autores budistas son extremadamente puntuales en sus enseñanzas y extraordinariamente compasivos en sus acercamientos, cualquier error en la información o los comentarios de este texto son exclusivamente responsabilidad mía.

LA PROPUESTA

*“Que todos los seres puedan ser felices.
Que todos los seres puedan dejar de sufrir”.*
Fragmento de los cuatro inconmesurables.

JUSTIFICACIÓN

Desde la perspectiva del Budismo Tibetano la transición de la muerte es el momento en que podemos alcanzar la liberación del sufrimiento si hemos desarrollado suficientes habilidades contemplativas, sin embargo, muy pocas personas tienen ese logro; para el resto de nosotros, la muerte marca el término de esta experiencia de vida y el tránsito al siguiente renacimiento, el cual aspiramos sea significativo y propicie nuestro crecimiento espiritual. La manera en que morimos define en gran medida hacia dónde nos dirigiremos, por lo tanto, como tanatóloga y como estudiante de budismo, considero prioritario ayudar a la persona que se acerca a la muerte a resolver sus deudas kármicas –el karma se explica en el primer capítulo-, es decir a purificar en lo posible sus emociones conflictivas y en el caso del moribundo a conservar un estado mental relajado, equilibrado y vívido que le permita hacer de su muerte una experiencia espiritual liberadora.

Asimismo me parece primordial resaltar la plataforma de la cual parte el tanatólogo en su práctica, por lo mismo, al lado de una formación sólida en Tanatología considero indispensable como persona ir actualizando ciertas actitudes y habilidades, iniciando por la compasión y el amor bondadoso, que desde la perspectiva budista son considerados como el deseo de que los seres puedan ser felices y dejen de sufrir. Creo que si en nuestro corazón están presente estos dos anhelos profundos, de manera casi automática surgiran la empatía, el respeto, la calidez, la paciencia, la perseverancia, la ecuanimidad y otras muchas cualidades indispensables para este trabajo.

Estas conductas cuentan con una metodología y unas herramientas que favorecen su actualización. Mi propuesta gira en el desarrollo de lo que en musicoterapia se conoce como **biografía musical**, que consiste *grosso modo* en la recuperación de la propia vida a través de la música que se ha escuchado en cada etapa de la existencia o en momentos especialmente importantes, profundizando dicha experiencia con actividades provenientes de la narrativa de vida y el uso del arte, en un contexto contemplativo y de meditación.

OBJETIVOS:

- Fundamentar el quehacer tanatológico en el cultivo de la compasión y el amor bondadoso tal cual se entienden desde la perspectiva de la tradición Budista.
- Acompañar a la persona que se acerca a su muerte a recuperar y reescribir su vida a través de su **biografía musical**.
- Ayudar a la persona en fase terminal a resolver aquellos temas que le preocupan y que liberándolos le permitan prepararse física, emocional y espiritualmente para una transición tranquila y bendecida.

ALCANCES:

La intención de esta propuesta es elaborar un acercamiento al misterio de la muerte y el morir, hacer todo lo posible para ayudar a la persona a experimentar una muerte bendecida, consciente y pacífica.

Se dirige a enfermos terminales en uso de sus facultades mentales, capaces de expresarse oralmente o por escrito y que deseen recibir un acompañamiento tanatológico y musicoterapéutico como la serie de talleres que se plantea.

El propósito es ayudarlos a que en sus últimos meses de vida aborden su biografía a través de una serie de talleres vivenciales en los cuales resuelvan temas pendientes verbigracia relaciones conflictivas en distintas etapas de la vida, pedir perdón y perdonar, rectificar en la medida de lo posible aquellas acciones de las cuales se arrepienten, liberarse de la aversión o el apego que impiden un estado mental tranquilo que facilite su transición durante el proceso del morir, sus relaciones con lo sagrado, la gratitud, etc. Promover en ellos sentimientos como empatía, amor y compasión; y sobre todo profundizar en su relación con lo sagrado que es parte esencial de su verdadera naturaleza.

Este ciclo de talleres está diseñado en base a la Musicoterapia Humanista, herramientas que elegí por ser mi formación profesional y que tiene la ventaja de que las demandas físicas requeridas en el trabajo son reducidas, factibles de efectuar por enfermos terminales y que cubren los requisitos para un acercamiento amoroso y contenido en situaciones en las que la delicadeza y la calidez me parecen imprescindibles.

MORIR DESDE LA CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD BUDISTAS

“Si contemplamos la muerte como parte de la vida, entonces prepararnos para la muerte es vivir más conscientemente”.
Lama Zopa Rimpoché.

De acuerdo a la tradición del budismo tibetano enfrentarse al **bardo de la muerte** –bardo se refiere a un estado intermedio, tema que trato un poco más adelante- no es tarea fácil si no se han desarrollado habilidades contemplativas que sostengan la atención y generen un estado de tranquilidad durante este proceso. Esta perspectiva difiere del pensamiento occidental dominante en que se tiene la creencia de que el tránsito del morir es un evento fácil del cual no hay que preocuparse en demasía.

Después de experimentar la muerte, el Budismo habla de subsecuentes experiencias de vida o ciclos de existencia, comúnmente conocido como **samsara**. Estas vidas pueden ser afortunadas, esto es sin tanto dolor y que propician el desarrollo espiritual; o desafortunadas con condiciones extremadamente difíciles por ejemplo vivir en un país en guerra.

Otras tradiciones espirituales también han hablado de renacimiento, incluyendo la Iglesia Católica en sus primeros siglos. Concebir al menos como un ejercicio mental, la posibilidad de vidas que sigan a la presente, nos da una perspectiva alternativa; la visión a largo plazo por ejemplo nos haría más responsables de nuestro planeta que se agota por momentos, sin que eso parezca ser de mayor importancia.

Teniendo en mente la importancia que tiene el momento de morir para la conciencia que lo experimenta; con la intención de favorecer la mayor tranquilidad para la persona que atraviesa esta experiencia y con el deseo de liberar algunas de las cargas emocionales que aún se presentan en los enfermos, diseñé el presente trabajo que aborda el acompañamiento de personas desde el momento en que se enfrenta con el diagnóstico de enfermedades terminales, haciéndolo desde la Filosofía Budista Mahayana, escuela de budismo que enfatiza el desarrollo de una actitud altruísta, más centrado en la trascendencia del sufrimiento y eventual logro de la felicidad del otro antes que el de sí mismo y en alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres sintientes.

Se sigue en gran medida el trabajo de Sogyal Rimpoché (1), las clases de Budismo en general (2) y de Tanatología Budista en particular que ofrece el Venerable Marco Antonio Karam en Casa Tibet México (3).

EL BUDISMO

Como su nombre lo indica, el budismo parte de las enseñanzas o Dharma que Shakyamuni Buda, el Buda histórico, nos dió para librarnos del samsara o ciclo de existencia compulsiva (cfr. p.1).

Buda habló de Cuatro Nobles Verdades. La verdad del **sufrimiento**, todos los seres sufrimos de diversas maneras, desde la más burda por ejemplo un dolor físico, hasta otras más sutiles como el sufrimiento del cambio. El sufrimiento tiene **causas**, algo las origina. El sufrimiento puede **cesar** y existe un **camino** para dicha cesación, este sendero justamente es el Dharma.

Para recorrer esta senda el Señor Shakyamuni dejó diversas enseñanzas, cada una de ellas se adapta a las distintas capacidades de la persona y es aquella que con la práctica nos permitirá paso a paso liberarnos del sufrimiento (4).

El Budadharm (budismo) se sostiene en tres grandes pilares, la **concentración**, la **disciplina ética** y el desarrollo de la **sabiduría** o del vacío. El Budismo Mahayana como lo mencioné antes, se sustenta en el desarrollo de la actitud altruísta o bodichita, que es en esencia la aspiración de iluminarnos para beneficio de infinitos seres concientes.

La **meditación** es la herramienta fundamental para hacer de nuestra mente un instrumento capaz de llevarnos a la liberación. Se pretende fomentar la práctica cotidiana de la meditación para obtener ciertos logros, el fundamental: transformar la propia vida. Existen varios tipos de meditaciones, las que aquí se emplean son Shámata o atención unipuntual –por ejemplo en la respiración- y el Vipassana o meditación analítica que pretende decodificar la fuente de nuestras emociones conflictivas, aquellas responsables de nuestro dolor y sufrimiento (2).

Al finalizar cada meditación se hace una reflexión en los cuatro pensamientos que orientan a la práctica espiritual. El primero de ellos es reconocer que tenemos una **preciada vida humana** que nos permite seguir un sendero espiritual. En la segunda reconocemos que **vamos a morir**, no sabemos cuándo, cómo, ni dónde, frente a este hecho decidimos cómo queremos pasar la vida y qué llevaremos como equipaje para esa transición. El tercer pensamiento se centra en la **ley de causa-efecto** o karma, que apunta a la responsabilidad de todo aquello que decimos, hacemos o pensamos que son la causa de los efectos que experimentamos en esta vida, en el budismo pues, no hay culpables, ni víctimas o victimarios, la experiencia de vida proviene de aquello que en el pasado cultivamos. Por último reconocemos el sufrimiento de otros seres, presos como nosotros de la **existencia compulsiva** o **samsara** y desarrollamos la compasión hacia ellos y el deseo de ayudarles. (5).

Estos párrafos resumen de una manera limitada algunos aspectos fontales de esta Tradición Espiritual pero que se espera sirvan para encuadrar lo primordial que es la atención y cuidados para un enfermo terminal ya que desde esta óptica, es una transición verdaderamente importante para el futuro de la conciencia que la experimenta.

LA CIENCIA CONTEMPLATIVA AL MOMENTO DE MORIR

Estar presentes con la persona que enfrenta una enfermedad y la posibilidad de morir, requiere de cuidados y de amor, pero también de descubrir aquello que brinde un sentido ulterior a su vida y su muerte, a través de un acompañamiento espiritual, enfatizando que éste se hará desde la propia fe o credo del paciente.

Las enseñanzas de Buda dicen que podemos aprovechar esta preciada existencia para preparar nuestra muerte. De acuerdo a Sogyal Rimpoché la vida y la muerte forman un todo, la muerte marca el inicio de otra existencia (6). Las enseñanzas sobre este tópico están contenidas en El Libro Tibetano de los Muertos de Padmasambhava (7), texto destinado a ser leído por un amigo espiritual a quien esta muriendo o ya ha muerto. Es una guía que habla de las realidades transitorias llamadas **bardo** que designan en general estadios intermedios, en este caso entre la muerte y el siguiente renacimiento.

Bardo en tibetano significa “transición” o intervalo entre una situación y la siguiente. Los bardos presentan oportunidades de liberación muy poderosos, por eso hay que aprovecharlos. La existencia humana presenta cuatro bardos que se entrelazan:

- bardo natural de esta vida: abarca del nacimiento a la muerte;
- bardo doloroso del morir: comprende desde que inicia hasta que finaliza el proceso de morir; se le llama doloroso porque hay mucho sufrimiento si no se está preparado para enfrentarlo;
- bardo luminoso del Dharmata: estado transitorio que se presenta después de la muerte y
- bardo kármico del devenir: aquel que apunta al renacimiento (8).

Afrontar la incertidumbre y el miedo a la muerte parece urgente. En palabras de Sogyal Rimpoché, la razón de nuestro temor es la ignorancia de quiénes somos. La identificación con nuestro nombre, con la familia o con nuestras posesiones parecen brindar una falsa imagen de nosotros mismos. Todo esto quedará atrás al momento de morir, lo que continúa es la mente y sus hábitos, por eso es imprescindible familiarizarnos con ella y descubrir su verdadera naturaleza.

Esto se hace a través de la meditación, práctica que nos introduce a la conciencia pura e inmutable que subyace a la totalidad de la vida y la muerte. Es en la quietud y el silencio de la meditación que vislumbramos la profunda naturaleza interior, desactivamos las negatividades y emociones conflictivas mostrando a cambio nuestro buen corazón (9).

Esta mente es la que desde el punto de vista budista, continúa después de la muerte. El renacimiento deriva de la comprensión de esta continuidad de la mente. La conciencia no puede surgir de la nada. Un instante de conciencia se produce del instante que lo precede; no es "algo inmutable o independiente" que sobrevive a la muerte corporal. Lo que da continuidad entre las sucesivas vidas es el más sutil plano de conciencia.

La fuerza que impulsa la reencarnación es el **karma** que se refiere a la ley infalible de causalidad, es decir que todo lo que hacemos con cuerpo, palabra o mente tiene un efecto, toda acción genera consecuencias. En este sentido, nuestra vida, hábitos y muerte son consecuencias kármicas, así que vale la pena depurar nuestras emociones conflictivas resolviendo la mayor cantidad de asuntos pendientes .

La siguiente vida viene determinada por nuestras acciones presentes, y éstas dependen principalmente de la motivación que las establece. Ya que la ley de karma es inviolable, las decisiones que tomemos son responsables de nuestra propia experiencia de vida. Aquella motivación que busca la felicidad del otro es la que nos traerá mayor beneficio y develará nuestra naturaleza bondadosa y compasiva. En este sentido, acompañar amorosamente a la persona que se acerca al término de su vida, se convierte en una extraordinaria práctica espiritual.

LA COMPASIÓN

En lo personal las prácticas más importantes para acompañar a un moribundo son el amor y la compasión. La compasión no sólo es mostrar afecto hacia la persona que va a morir, es la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo posible y necesario para aliviar su sufrimiento (10).

En lo personal considero que para quienes trabajan en contacto con otras personas es prioritario desarrollar el método de la compasión, el buen corazón y la sabiduría (11).

Dice Lama Zopa Rimpoché que para lograr la paz interior y vivir muchos años, la mejor medicina, el mejor método, es practicar la bondad. “Cuando se tiene un corazón bueno no se hace caso a la mente egoísta, por tanto la envidia, los celos, la mente insatisfecha no aparecen “ (12).

De acuerdo a lo que se anotó arriba la ley de karma muestra que la defensa del ego y de una actitud autocentrada es una guerra perdida. Al practicar la compasión, disminuyendo el sufrimiento de otros, lo que realmente se hace es aplicar un antídoto al concepto de un yo sólido que no es sino una mera ilusión.

Nuestra compasión puede producir beneficios esenciales al moribundo. Para poder inspirar a otros se debe iniciar por uno mismo, el Dharma Budista provee diversas meditaciones que favorecen este aspecto, sólo menciono uno. **Cambiarse por los demás.** En contemplación, imaginar con el mayor detalle posible cómo sería sentir lo que el otro está experimentando, el temor, la angustia por separarse de sus seres queridos, los conflictos aún no resueltos.... Cambiar la propia tranquilidad por el sufrimiento de quien tengo al frente debilita el apego al yo, liberando a cambio la compasión (13).

El mejor modo de morir es con **bodichita** (cfr. p. 4), sintiendo gran compasión por los seres que sienten. Ésta es una muerte de alta calidad: morir con compasión por los demás. Si se muere con compasión, no hay temor ni preocupación. Se está experimentando la muerte por los demás. La muerte se convierte en un simple cambio de cuerpo, como cambiar ropas viejas por otras nuevas (14).

TANATOLOGÍA

*Sabed que todas las cosas son como esto:
como un eco que deriva
de música, sonidos y llanto,
y sin embargo en ese eco no hay melodía.*
Buda.

La muerte es la culminación de la existencia, al menos de ésta tal cual la conocemos y desde el budismo el punto en que se comienza a gestar lo que será la nueva encarnación. Aceptar la finitud da mayor sentido a la vida, mayor responsabilidad ya que “mi existencia es una coexistencia” según el existencialismo (15) o en términos del Budismo, una interdependencia. Tomar conciencia de la finitud de la vida puede liberar mucha angustia, en este punto coinciden Oriente y Occidente.

El tanatólogo es aquella persona dispuesta a acompañar este proceso de reconocer que somos finitos, antes, durante y después del experimentar la muerte física.

Durante la capacitación recibida por maestros de la Asociación Mexicana de Tanatología se habló de las actitudes requeridas por un buen tanatólogo. De Rogers –quien aparece de nuevo al hablar de las herramientas de un musicoterapeuta humanista- se destaca la congruencia, la aceptación incondicional y la empatía, cualidades que el paciente debe percibir en su acompañante. Con la familia, facilitar la toma de decisiones, evitar formar coaliciones o tomar partido, prescindir de emitir juicios de valor, respetar el orden de la familia (16). Es importante asimismo desarrollar la capacidad de escucha, de guardar silencio; reconocer el propio sufrimiento y temor ante la muerte (17).

Explorando entre las ciencias tanatológica y musicoterapéutica apareció en escena la labor de Therese Schroeder, musicoterapeuta que toma el acercamiento místico y hospitalario de los monjes clunicienses franceses hacia los moribundos. Este modelo de Musicoterapia Tanatológica conocido como “**Chalice of Repose**” es uno de acompañamiento silencioso, contenido, amoroso que se actualiza con música. Ella y su grupo asisten a hospitales y hospicios con arpas, que colocan frente a la persona mientras se encuentra enferma y al momento mismo de su muerte, detectan la energía del cuerpo y comienzan a ejecutar una melodía acorde a dicha energía.

Su música puede clasificarse como **estructurada**, cualidad musical que propicia la sensación de estar cobijado y emocionalmente contenido. “Nuestro trabajo –dice Schreder- es desatar aquello que neciamente permanece atado al cuerpo cuando es tiempo de dejarlo ir, pero soltarlo es algo que cuesta mucho trabajo. Pero no es sólo para los moribundos es un trabajo que debemos practicar a diario” (18) y (19).

Este acercamiento propuesto por Schroeder es uno en el que descubro cualidades inmensas, por una parte la actitud contemplativa de la tradición espiritual católica practicada por la mayor parte de la población a atender que coincide con la actitud contemplativa budista; es un acercamiento musicoterapéutico que puede ser adaptado a música pregrabada que en la práctica ha demostrado ser igualmente útil probando una vez más el poder sanador de la música; el silencio respetuoso, la compasión y el amor bondadoso, la empatía profunda destacan en este acompañamiento que hermana en el dolor a los seres humanos.

ASISTIENDO AL MORIBUNDO

El acompañamiento a los enfermos terminales tanto como a los moribundos, debe contar con ciertas habilidades. El Budismo hace su propuesta.

Esta sección está inspirada en el texto de Marco Antonio Karam de “Introducción a la Tanatología Budista” y que toma del gran maestro Sogyal Rimpoché, consiste en una guía de algunas de las actitudes deseables en la asistencia a enfermos o moribundos y a sus seres queridos desde la Ciencia Contemplativa del Budismo (20).

- Es imprescindible mostrar amor incondicional al moribundo;
- la comunicación con él o ella debe ser sincera, el anhelo es que la persona se sienta libre, sin restricciones, se exprese sin ser juzgada;
- que se le escuche sin juicios, a sabiendas de que lo que dice es lo más importante para él o ella ;
- motivarle a poner en práctica su propia fe y espiritualidad;
- propiciar la reconciliación con aquellas personas o eventos que aún quedan pendientes;

- hablarles con la verdad favoreciéndoles un ambiente pacífico y cálido;
- reconocer que la naturaleza de quien está frente a nosotros es de bondad y compasión;
- si hay dolor de cualquier tipo hacer el esfuerzo de minimizarlo;
- ayudar al paciente a ir eliminando los aferramientos, los apegos;
- favorecer que aborde sus emociones negativas para comprenderlas, resolverlas y soltarlas;
- promover que su familia y amigos en la medida de lo posible eliminen sus emociones conflictivas, sus miedos, sus temas pendientes;
- que la familia permita a su ser querido morir en paz, haciéndole saber que cuando ya no esté aunque le extrañen y lo sigan amando, saldrán adelante;
- ayudar a encontrar una práctica espiritual adecuada que pueda realizarla a medida que se acerca la muerte;
- practicar la compasión es sumamente poderoso, saber que todos desean ser felices y dejar de sufrir
- propiciar una muerte tranquila, puede acompañarse por ejemplo con música sacra o aquella que le traiga buenos recuerdos, tener en su habitación imágenes religiosas o inspiradoras que tengan significado para él o ella;
- si la persona está muy cerca de la transición de la muerte, evitar en lo posible, por parte del equipo médico realizar análisis o manipular el cuerpo ya que la serenidad mental es sumamente trascendental;
- respetar sus últimos deseos;
- permitirle morir en silencio y serenidad.

En lo personal, es un anhelo acompañar a personas en duelo desde una plataforma amorosa, compasiva y respetuosa como la que Sogyal Rimpoché propone.

LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA

*La música puede nombrar lo que no tiene nombre
y comunicar lo desconocido.*
Leonard Bernstein.

El **sonido** es energía que puede organizarse en distintas formas, figuras, comportamientos, etc. Aquellos que nos acompañan cotidianamente entablan un diálogo con nosotros. El sonido es un fenómeno variable que sigue la vibración del cuerpo. El **lenguaje musical** por su parte es creación humana, su valor reside en el significado que el autor comunica al oyente (21) y que puede ser utilizado como medio de comunicación.

Los orígenes de la musicoterapia, a decir del Dr. Víctor Muñoz Pólit –creador de la Psicoterapia Musical Humanista- se remontan a los primeros hombres y mujeres que practicaban la sanación y el desarrollo de la conciencia por medio del sonido: cantos, silbidos, mantras, resonar instrumentos (22).

Existen innumerables mitos sobre la cosmogénesis asociados al sonido, “... en el principio existía el Verbo...” esto indica sin duda el poder del sonido como una fuerza primigenia recordados en rituales shamánicos, en las Misas Solemnes, en el canto gregoriano, en los mantras tibetanos, en los bailes derviches y un largo etcétera.

Tradicionalmente la música se divide en dos vertientes, la **académica** y la **terapéutica**, la **musicoterapia** une ambas, la estética musical y su poder sanador.

El modelo de Muñoz Pólit se sustenta en tres grandes escuelas, el primero de ellos es el **enfoque centrado en la persona** de Carl Rogers lo que en el proceso terapéutico se actualiza al observar la fenomenología sin interpretar o emitir juicios o teorías, sustentado más en la profunda confianza en que la persona se puede conocer a sí misma y tomar las decisiones más adecuadas para sí, lo que es intensamente liberador. El enfoque rogeriano requiere ciertas habilidades y actitudes, entre las cuales destacan el amor incondicional y la empatía absoluta.

De la **gestalt** la musicoterapia toma el desarrollo del método y las técnicas para trabajar el conflicto, aunque en lo personal recurre más a la metodología budista emanada de la retrocognición o método de meditación analítico y las meditaciones del Lam Rim o Camino Gradual a la Iluminación (23).

Finalmente de Wilhelm Reich surge la inspiración para hacer de la **terapia psicocorporal** una herramienta cardinal al incorporar el cuerpo en su relación con la psique, así pues, los movimientos que pueden ser muy suaves y hasta sutiles, aunados a algunas posturas y ejercicios corporales, forman parte importante de la práctica sanadora.

La Musicoterapia incluye además de las técnicas terapéuticas, una serie de ejercicios para la selección musical; lo importante es que dicha selección aborda cada una de las emociones básicas – miedo, tristeza, enojo, amor y alegría- y otras emociones derivadas como nostalgia o ira por mencionar algunas. Existe un álbum discográfico elaborado por Muñoz Pólit que contiene piezas elegidas para cada situación (23).

La música -palabra que por cierto evoca a una de las nueve musas, hijas de Zeus y Mnemosina, por tanto herederas del amor divino-, es la invitada especial en la terapia por los poderes que despliega coadyuvando en el proceso psicoterapéutico, en rehabilitación o en educación. Algunas de las ventajas de la música son: evocar y facilitar el contacto con todos los sentimientos, desde los más superficiales hasta los más profundos; actuar a niveles pre y transverbales, genera estados regresivos, crear formas de relación tanto intra como interpersonales lo que nos humaniza e intensifica las experiencias (23). Todo lo cual considero de valor ontológico y práctico en un proceso de acompañamiento tanatológico.

De la gama de técnicas y herramientas que provee la Musicoterapia seleccioné la **biografía musical** como hilo conductor del ciclo de talleres cuyo diseño aparece en el siguiente capítulo.

Pero ese hilo se teje con el colorido que aporta además la terapia de arte, la narrativa, la meditación y otras técnicas emanadas de la misma musicoterapia, ya que "...la actividad creadora puede ayudar a los individuos talentosos a resolver inevitables conflictos y tensiones de la vida. [...] Cuando los creadores experimentan un incidente excepcional en su vida, como una grave enfermedad, inquiriere sobre su naturaleza, y después comparten la información con nosotros y nos explican su manera de reaccionar ante ella" (24). El arte además, permite "reconciliar problemas emocionales, fomentar la autoconciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoestima" (25) muy a tono con las facultades expresadas por la música en terapia.

AMOR Y COMPASIÓN ACTIVOS

Este capítulo resume la hipótesis de esta tesina y el proyecto de Musicoterapia Tanatológica. Es un diseño que elaboré sobre el presupuesto de que la muerte, desde la espiritualidad budista, es el momento culminante de la existencia humana, que debe aprovecharse pues es la puerta hacia la siguiente experiencia de vida que se desea sea propicia al desarrollo espiritual.

Sobre esta base se construye un ciclo de talleres que se sustentan en la metodología de la Musicoterapia Humanista del Dr. Muñoz Pólit pero que se inspiran también en la mística de “Chalice of Repose” de Theres Shroeder, incluyendo especialmente las herramientas de arteterapia y narrativa adquiridas durante el Diplomado en Tanatología y algunas meditaciones adaptadas por mí en mi práctica terapéutica.

La intención de este ciclo de recuperación de la historia personal a través de la música, es en la medida de mis posibilidades ayudar a las personas que así lo deseen a resolver de una manera contenida y segura la mayor cantidad de temas pendientes de las diversas etapas de vida, tanto así como eliminar emociones conflictivas como el enojo, la ira, los celos a través de los ejercicios musicoterapéuticos.

Como puede inferirse de lo anterior este modelo de trabajo esta desarrollado en base a mi propia formación como budista, musicoterapeuta y tanatóloga, requiere de habilidades de estas tres disciplinas y esta diseñada atendiendo a un anhelo personal de elaborar un taller original que atienda aquello que para mí es más valioso.

La propuesta consiste en una serie de sesiones musicoterapéuticas con las personas que desean ser asistidas antes del proceso de morir. La intención ulterior es sanar lo más posible todas aquellas emociones conflictivas aún presentes pero que se gestaron en los distintos estadios de vida para que la muerte nos encuentre en primera instancia en paz y mejor aún, habiendo desarrollado la compasión y el amor.

LA BIOGRAFÍA MUSICAL

La **biografía musical** es una herramienta de la Psicoterapia Musical Humanista diseñada para reconocer, resolver, sanar y yo agrego hasta disfrutar, aquellos eventos que marcaron nuestra vida. La persona que lo elabora, elige aquellas piezas que más recuerda en cada etapa de desarrollo o en fechas particularmente importantes como la boda, el nacimiento de un hijo, la graduación, Primera Comuni3n... por mencionar algunos y que se graban progresivamente. As3 se hace un recorrido cronol3gico cuya columna vertebral es la m3sica. Se elabora terap3uticamente a trav3s de preguntas clave sobre el material grabado ayudando a evocar experiencias importantes, temas a3n no resueltos, duelos o emociones contenidas en el inconsciente y que emergen de una forma amorosa (26) .

Para profundizar a3n m3s este m3todo, propongo acompa3arlo de la meditaci3n en los estados emocionales que aparecieron en cada pieza seleccionada; en aquellos dolorosos, suavemente y respetando la decisi3n personal efectuar alg3n ejercicio meditativo anal3tico, de retrocognici3n o terap3utico que ayude a resolver el punto en conflicto. La elecci3n de cada ejercicio se hace atendiendo a las necesidades de cada persona –enfoque rogeriano-.

Se puede realizar 3lbumes fotogr3ficos, dibujos, collages, trabajo con listones, moldeados en distintos materiales, que evoquen el mismo periodo, ceremonia, conmemoraci3n, etc. con el que se est3 laborando; a pie de foto se pueden agregar notas, memorias, poes3a, narrativa que enriquezcan el trabajo, cartas a los seres queridos pueden resultar muy ben3ficos.

“RECUPERAR Y REESCRIBIR MI VIDA”

BIOGRAFÍA MUSICAL TALLER DE MUSICOTERAPIA TANATOLÓGICA

“Frente al inmenso horizonte que se abre ante nuestros ojos, sabiendo que la vida pasa instante a instante, este ciclo de talleres te invita a recuperar y reescribir tu historia personal, con la Música como invitada especial, con arte, mitos, cuentos y reflexiones que ayuden a resolver tus asuntos pendientes cuando aún es tiempo y a descubrir el maravilloso potencial compasivo y sanador que es nuestra herencia”.

El objetivo del ciclo completo es **“Contemplar la propia historia a través de la música que escuché y fue importante durante mi vida”.**

Los objetivos específicos son:

- Sanar las emociones conflictivas que me impiden vivir y morir en paz.
- Resolver situaciones pendientes con otras personas o eventos.
- Desarrollar actitudes contemplativas y espirituales que favorezcan mi transición de muerte.

Cada sesión va diseñada con ejercicios y reflexiones apropiados según el contenido a desarrollar. La propuesta temática es la siguiente aunque queda abierta si durante las sesiones aparecen nuevos tópicos que requieran ser tratados.

TEMARIO

- La infancia.
 - *Sanar la relación con papás, hermanos, abuelos, tíos y primos...*
- La adolescencia y juventud.
 - *Ahondar el proceso de sanación, abordar cómo fue la escuela, amigos, maestros, compañeros...*
- Etapa de noviazgo.
 - *Recordar el primer amor; recapitular el amor definitivo...*
- El matrimonio y la paternidad.
 - *La ceremonia religiosa, la fiesta, el nacimiento de cada hijo...*

- Pérdidas importantes.
 - *Muertes, duelos, pérdidas laborales, materiales, etc.*
- Lo mejor de mi vida.
 - *Lo que me trajo alegría.*
- La gratitud.
 - *Un espacio musical para agradecer las bondades de esta vida.*
- La Compasión y el amor bondadoso.
 - *Música y meditación para cultivar la compasión y el amor.*
- Prospectiva.
 - *¿Qué espero para el momento final?, ¿cómo quiero experimentarlo? Prepararme para mi muerte.*

Las sesiones son grupales, entre cinco y diez personas que pueden venir acompañadas de algún familiar o amigo que les auxilie durante el trabajo, y que simultáneamente trabajan su propio duelo; el tiempo destinado al taller es de aproximadamente dos horas –según el estado de salud de los participantes- en reuniones semanales, durante dos meses aproximadamente.

Previo al primer encuentro la tanatóloga se presenta con la persona que desea participar y su acompañante, las escucha atenta, puede tomar notas que ayuden durante el desarrollo de los talleres. Es conveniente saber de antemano cómo se siente actualmente la persona, estar al tanto de posibles limitaciones físicas o emocionales; conocer cómo respondió ante la noticia de una enfermedad terminal, saber de sus gustos y aficiones, en este caso los musicales son especialmente relevantes.

Para el trabajo se le solicita traiga fotografías, cartas, cualquier recuerdo de esa época si cuenta con alguno. Solicitarle al familiar que grabe un disco con las piezas que el participante recuerde de esa época, -en Ares es fácil conseguirlas-, también se puede proporcionar un listado a la musicoterapeuta para que busque en su fonoteca apoyando el proceso. Adelante incluyo la dinámica de la primera sesión como ejemplo.

Como lo he dicho una y otra vez, anhelo favorecer en todo lo posible una muerte digna, apacible, consciente, espiritual que permita a las personas que su experiencia les lleve a un renacimiento humano que les permita continuar con su proceso espiritual hasta la liberación total y la Iluminación.

ANEXO

PRIMERA SESIÓN

EL ESPACIO. La sesión debe hacerse dentro del Hospital, en un espacio cerrado y con privacidad, de preferencia alfombrado, con mesas para trabajar, sillas cómodas y bien ventilado.

MATERIALES. Aparato de sonido y grabaciones, kleenex, abundante material—en general papel blanco, de colores, lápices, plumas, crayolas, tijeras, resistol, listones, plastilina, etc.-; instrumentos musicales simples como maracas o tambores pequeños; también puede haber material terapéutico diseñado por quien preside, verbigracia tarjetas con imágenes, programas musicales pregrabados, etc.; agua y si es apropiado para los participantes algún refrigerio.

TIEMPO. Aproximadamente dos meses en sesiones de dos horas semanales.

DISEÑO DE UNA SESIÓN.

Preliminares:

- Bienvenida a cada participantes y al grupo.
- Presentación personal de la tallerista y de los participantes.
- Presentación del taller y sus objetivos.
- Establecer acuerdos, por ejemplo de privacidad, de respeto a lo que suceda, etc.
- En actitud contemplativa establecer la motivación. Aquello que el participante desea para sí mismo y para otros.

Desarrollo:

- A cada persona preguntar ¿cómo vienes hoy?
- En profundo silencio, escuchar una pieza seleccionada previamente y que presumiblemente sea conocida por la mayoría de los participantes.
- Invitarlos a recordar su infancia, incentivarlos con preguntas como... ¿cómo se llamaban tus papás?, ¿cuántos hermanos y hermanas fueron?, ¿cómo era tu casa?, ¿en dónde naciste?, ¿qué recuerdas más de este período?, etc. La actitud de escucha y empatía total es muy importante en este punto.

- ¿Qué música escuchabas?, -generalmente son las piezas que más gustaban a papá y mamá, tal vez puedan cantarla o tararearla-. Escuchar la pieza seleccionada por algunos de los participantes –en cada sesión se irán rotando las escuchas, aunque la tanatóloga debe conocer la grabación completa de cada miembro del grupo-.
- Generalmente aparecen muchos recuerdos con las piezas de antaño, tal vez haya sentimientos de melancolía y nostalgia, acompañarlos sin inhibir estas reacciones.
- De requerirse una intervención terapéutica hacerlo según la fenomenología que se presente y de acuerdo a la metodología de la Psicoterapia Musical Humanista y con los recursos que la formación tanatológica provee.
- Con fotografías, cartas u otros recuerdos si los tienen o elaborarlos en caso de carecer de ellos, confeccionar un álbum que sea significativo para la persona y que puede quedar como testimonio del proceso de sanación para su familia.
- En otras ocasiones se puede apelar a los ejercicios aprendidos durante el Diplomado en Tanatología, verbigracia la conversación de Reintegración de Shona Russell (27) o de Terapia de Arte la proyección de una obra de arte pictórico sobre la cual se elabora “la historia” allí contenida y que permite expresar los sentimientos de los diversos participantes en la dinámica (28).

Cierre:

- Exponer al grupo su pintura, collage, texto, etc.
- Intervenir con preguntas... ¿Cómo te sientes?, ¿qué sientes al ver el trabajo de tus compañeros?. Escuchar a quien libremente desee participar.
- ¿Qué aprendiste el día de hoy?
- Escuchar una pieza de cierre, luminosa, contenida, vgr. “El Canon en Re de Pachelbel”, música de Vangelis o “The arms of the Angel”.
- ¿Qué te llevas de esta sesión?; en una palabra ¿cómo te vas?
- Antes de salir, dedicar el mérito; práctica que consiste en desear que cualquier potencial positivo desarrollado durante la sesión beneficie a otros seres, lo cual fomenta la compasión y el amor bondadoso.

Al finalizar el ciclo de talleres de la **biografía musical** se espera que el participante haya resuelto los temas más significativos de su historia personal, haya desarrollado actitudes contemplativas, compasivas y amorosas que faciliten su propia transición y coadyuven al duelo de familiares y amigos.

En esta ocasión se ha limitado a enfermos terminales el taller pero con ciertas adecuaciones puede ser de utilidad a familias en duelo o a enfermos crónicos.

CONCLUSIONES

De esta tesina se desprenden las siguientes conclusiones:

- El conocimiento de la Ciencia Contemplativa Budista a través de la meditación puede ayudar a eliminar emociones negativas que obstruyen el proceso de crecimiento personal y favorecer sentimientos positivos para sí mismo y para otros seres; especialmente importantes al momento de la muerte.
- Por su parte el entrenamiento tanatológico faculta a dar un acompañamiento contenido, respetuoso, consciente, amoroso y serio a las personas con enfermedades terminales.
- La Musicoterapia Humanista provee de metodologías y herramientas que colaboran en la resolución de problemas emocionales, importantes de resolver antes de morir.
- La meditación auxilia en la solución de situaciones emocionales y el incremento de virtudes como la paciencia, el amor, la ecuanimidad, la compasión, todas ellas de inmenso valor en la transición del morir.
- Un ciclo de talleres fundamentado en valores emanados del Dharma budista, con las herramientas de la musicoterapia, el arte, la narrativa, se levanta como una opción de acompañamiento a enfermos terminales y a su familia.
- El compromiso con el desarrollo de la compasión, la contemplación, el amor y un buen corazón es sanador para todos los seres involucrados en el quehacer humano.

NOTAS

- (1) Sogyal Rimpoché. Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte. Prólogo de SS el Dalai Lama. Ediciones Urano, Barcelona, 2002.
- (2) Karam, Marco Antonio. Notas de clases. Casa Tibet México, 2005-2013.
- (3) Karam, Marco Antonio. Diplomado de Tanatología Budista. Casa Tibet México, CD's. México, 2001.
- (4) Karam, Marco Antonio. Introducción a la Teoría y Práctica del Budismo Tibetano, Seminario. Casa Tibet México sede León, Junio 2012, La Salle Maravillas, León, Gto.
- (5) Lama Tsongkhapa. Lam Rim. Las etapas del Camino a la Iluminación. Guías de Meditación, Casa Tibet México, México, 2009 ; pp. 24-ss.
- (6) Sogyal Rimpoché. *Op. cit.*; p. 30.
- (7) Padmasambhava. Bardo Tödol. Libro Tibetano de los Muertos. Traducción, introducción y comentarios de Robert A. Thurman. Prólogo del Dalai Lama. Ed. Kairós, Barcelona, 1999.
- (8) Sogyal Rimpoché. *Op. cit.* p. 31.
- (9) *Ibidem.* p. 88.
- (10) Sogyal Rimpoché. *Op. cit.* p.233.
- (11) Lama Zopa Rimpoché. *Virtud y Realidad.* Método y sabiduría en la práctica del Dharma. Editado por Nicholas Ribush. Ediciones Dharma. Traducido por Mercedes Pérez-Albert. Alicante, España, 1999.
- (12) Lama Zopa Rimpoché. Budismo y Contemplación para cada día. Ediciones Dharma. Alicante, España, 2001; p. 66.
- (13) El budismo cuenta con una serie de prácticas contemplativas para el cultivo del amor y la compasión. Crf. Lam Rim. "El cultivo de las cualidades necesarias para ayudar a otros...." *op. cit.* pp. 72-87 y Sogyal Rimpoché, *op. cit.* pp. 250-254.
- (14) Lama Zopa Rimpoché. *Op. cit.*; pp. 75-76.
- (15) Retana, Silvia. Notas de clase. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 6 de Septiembre, 2012.
- (16) Domínguez, Ricardo. Notas de clase. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 2 de Mayo, 2013.
- (17) Feria, Marcela. Notas de clase. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 5 de Octubre, 2012.
- (18) Schroeder-Sheker, Therese. Chalice of Repose. .
<http://www.youtube.com/watch?v=q4IWISut2tc&list=PL1AB31AB4C617BCE1>.
- (19) Schroeder-Sheker, Therese. Chalice of Repose.
<http://www.youtube.com/watch?v=kMKsZ0M6z00>.
- (20) Karam, Marco Antonio. Introducción a la Tanatología Budista. La Salle Maravillas, León, Gto. 1 y 2 de Junio, 2013, León, Gto.
- (21) Waisburd, Hilda y Ernesto Edmenger. El poder de la música en el aprendizaje. Editorial Trillas, México, 2007; p. 19.

- (22) Muñoz Pólit, Víctor. Musicoterapia Humanista. Ediciones Libra, México, 2008; p. 3.
- (23) Muñoz Pólit, Víctor. Musicoterapia Humanista. Ediciones Libra, México, 2008; pp. 15-47.
- (24) Meditaciones de Retrocognición impresas por Casa Tibet para alumnos y Lama Tsongkhapa, *op. cit.*
- (25) Worden, J. William. *cit. por* Alcántara Solano, Luis Ángel en: "Enfermedad y arte: una visión tanatológica al proceso artístico". Biblioteca Virtual de Amtac. México, DF, Octubre 2010.
- (26) Nosovsky, Glenda, *cit. por* Gabriela Godoy en: "El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo". Biblioteca Virtual Amtac, México, Marzo, 2013.
- (27) Sánchez Constantino, Iván. Entrenamiento en Psicoterapia Musical Humanista. Notas de clase. Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista. León, Gto. 2008.
- (28) Shona Russell, *cit. por* Rosa María De Prado González. Material didáctico del Diplomado de Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 4 y 5 de Abril, 2013.
- (29) Martínez, Ma. del Carmen. Notas de clase. Diplomado de Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 7 y 8 de Febrero, 2013.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara Solano, Luis Ángel. “Enfermedad y arte: una visión tanatológica al proceso artístico”. Biblioteca Virtual de Amtac. México, DF, Octubre 2010.
- De Prado González Rosa María, . Material didáctico del Diplomado en Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 4 y 5 de Abril, 2013.
- Domínguez, Ricardo. Notas de clase. Diplomado en Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 2 de Mayo, 2013.
- Feria, Marcela. Notas de clase. Diplomado en Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 5 de Octubre, 2012.
- Guía de Meditaciones de Retrocognición impresas por Casa Tibet México.
- Godoy, Gabriela. “El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo”. Biblioteca Virtual Amtac, México, Marzo, 2013.
- Karam, Marco Antonio. Diplomado de Tanatología Budista. Casa Tibet México, CD’s. México, 2001.
- Karam, Marco Antonio. Introducción a la Tanatología Budista. Casa Tibet México sede León. La Salle Maravillas, León, Gto. 1 y 2 de Junio, 2013.
- Karam, Marco Antonio. Introducción a la Teoría y Práctica del Budismo Tibetano, Seminario, Casa Tibet México sede León. La Salle Maravillas, León, Gto. Junio 2012.
- Karam, Marco Antonio. Notas de clases. Casa Tibet México, 2005-2013.
- Lama Tsongkhapa. Lam Rim. Las etapas del Camino a la Iluminación. Guías de Meditación, Casa Tibet México, México, 2009.
- Lama Zopa Rimpoché. *Virtud y Realidad*. Método y sabiduría en la práctica del Darma. Editado por Nicholas Ribush. Ediciones Dharma. Traducido por Mercedes Pérez-Albert. Alicante, España, 1999.
- Lama Zopa Rimpoché. Budismo y Contemplación para cada día. Ediciones Dharma. Alicante, España, 2001.
- Martínez, Ma. del Carmen. Notas de clase. Diplomado en Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 7 y 8 de Febrero, 2013.
- Muñoz Pólit, Víctor. Musicoterapia Humanista. Ediciones Libra, México, 2008.
- Padmasambhava. Bardo Tödol. Libro Tibetano de los Muertos. Traducción, introducción y comentarios de Robert A. Thurman. Prólogo del Dalai Lama. Ed. Kairós, Barcelona, 1999.
- Retana, Silvia. Notas de clase. Diplomado en Tanatología. Amtac. ISSSTE, León, Gto. 6 de Septiembre, 2012.

- Sánchez Constantino, Iván. Notas tomadas en clase. Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, León, Gto., 2008.
- Schroeder-Sheker, Therese. Chalice of Repose. <http://www.youtube.com/watch?v=q4IWISut2tc&list=PL1AB31AB4C617BCE1>.
- Schroeder-Sheker, Therese. Chalice of Repose. Entrevista y música. <http://www.youtube.com/watch?v=kMKsZ0M6z00>.
- Sogyal Rimpoché. Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte. Prólogo de SS el Dalai Lama. Ediciones Urano, Barcelona, 2002.
- Waisburd, Hilda y Ernesto Edmenger. El poder de la música en el aprendizaje. Editorial Trillas, México, 2007.
- Wallace, Alan. The Four Immeasurables. Cultivating a Boundless Heart. Ed. Snow Lion. Ithaca New York, 2004.

ÍNDICE

Introducción	1
La Propuesta	2
Justificación	2
Objetivos	3
Alcances	3
Morir desde la Ciencia y la Espiritualidad Budistas	4
El Budismo	5
La Ciencia Contemplativa al momento de morir	6
La Compasión	7
Tanatología	9
Asistencia al moribundo	10
La Musicoterapia Humanista	12
Amor y Compasión activos	14
La Biografía Musical	15
“Recuperar y reescribir mi vida”	16
Taller de Musicoterapia Tanatológica.....	16
Anexo	18
Primera sesión.....	18
Conclusiones	20
Notas	21
Bibliografía	23
Índice	25

