

I know **maven.** that I've been changed

*mf* *f* Maven Leadership Collective

# CODA

The 2024 Maven Impact Report

M.9

(6:52)

All These Little Deaths/  
Eternal Reprise - Español

Maven Laurah Merisier (she|they), Founder,  
Miami Soundspace

Aquira "Kiwi" Hall (she/her), Death & Birth Doula

Alexandra Martinez (she|her), Producer

Laurah Merisier (00:01):

Me llamo Laurah Merisier y soy la fundadora y directora artística ejecutiva de Miami Sound Space. La canción en la que Arsimer y yo trabajamos empezó como una semilla con esta indicación: "Todas estas pequeñas muertes".

(00:19):

Uno de los grandes productores que trabajó con nosotros en este proyecto, King Friday, lo ha titulado Eternal. En Miami Sound Space, tenemos un capítulo de Threshold Choir llamado Threshold Singers of Miami Sound Space, y estos cantantes cantan junto a la cama de los pacientes en cuidados paliativos, y otros servicios al final de la vida. Y a través de Threshold Choir, la organización internacional, tenemos acceso a un repertorio de unas 500 canciones que son apropiadas y han sido examinadas para cantar junto a la cama del paciente en varios idiomas que representan diferentes creencias espirituales y religiosas.

(00:54):

Cuando pienso en las pequeñas muertes que me han llevado hasta donde estoy y que han sido una especie de catalizador para convertirme en quien era o en quien soy, lo primero que me viene a la mente son las relaciones que han ido y venido. Hago todo lo que puedo para honrar el hecho de que esas relaciones, esas personas, estuvieron una vez entrelazadas en mi vida, e incluso si ya no estamos en comunidad o si ya no están con nosotros, honrar el papel que desempeñaron cuando formaron parte de mi vida. Creo que todas las personas que conocemos nos enseñan algo, aunque nos lleve tiempo procesar lo que nos han enseñado. Esas semillas que han plantado en nosotros y a través de la relación que mantuvimos dan forma a lo que somos de alguna manera.

(01:42):

Dos de mis abuelos han fallecido. En los últimos tres años, he sido testigo de cómo se marchitaban y de cómo se transformaban en otra cosa. Eso me ha inspirado a querer entender el proceso de la muerte, y luego esta práctica de cantar a mis pacientes y cantar con mis compañeros del coro me ha ayudado mucho a entender lo que tiene que ser vivir.

Aqira "Kiwi" Hall (02:17):

Así que una doula de la muerte puede asumir muchos papeles. Puedes ser una acompañante de la muerte, que a veces la gente no quiere morir sola, así que puedes estar con ellos en sus últimos momentos. Puedes hacer meditaciones sobre la muerte. En ellas, ayudo a la persona que está llorando la pérdida de su ser querido. Me llamo Aqira Hall. La mayoría de la gente me conoce como Kiwi. Soy una doula de la muerte.

(02:45):

Antes, me gusta darme una buena ducha o baño de hierbas, si puedo. Me gusta mucho porque me deja la piel suave y es un aroma calmante para mí. Tanto si es en mi casa como en la suya, tengo una manta azul y la extiendo para que la gente se tumbe a meditar. La rocío con este spray de lavanda que ayuda a calmarse, y pongo la frecuencia del amor, la frecuencia 532, y luego los guío a través de la meditación.

(03:22):

Después de hacer la meditación, a menudo, mientras la hacen, muchas veces lloran, y depende de ellos si quieren llorar o gritar. Es su espacio para hacer lo que necesiten para atravesar este proceso. Mucha gente experimenta grandes muertes, e incluso yo aprendí el término de que la gente experimenta pequeñas muertes.

(03:51):

Las pequeñas muertes son cambios de carrera, finales de amistad. Cuando tienes que abandonarte a ti mismo, desprenderte de una vieja parte de ti porque mucha gente no habla de cuando creces como persona y tienes que dejar atrás la otra parte de ti. Debido a tu crecimiento, a menudo sientes pena por la antigua

persona que eras. Creo que todos necesitamos lugares de alegría donde podamos reflexionar sobre lo buena que es la vida, porque aunque estemos pasando por algo duro y estemos sufriendo un proceso, muchas veces es difícil ver el otro lado. Y si puedes ir a un lugar que te traiga alegría, donde puedas decir: "Vale. ¿Qué es lo bueno que está pasando?" Sólo estás pasando por un momento difícil, que no dura para siempre. No saldrás indemne de que alguien muera a tu alrededor.

(04:39):

Cuando experimentas una pequeña muerte, debes darte gracia, porque todavía eres una persona que está creciendo y aprendiendo. Si es una muerte grande, encuentra algo que te dé alegría. Algo que aprendí a hacer con anticipación, tengo una lista de cosas que me dan alegría, y tal vez quieras pegarla en algún lugar donde la tengas como un recordatorio al azar de que, "Oye, esto y esto me da alegría". No tiene que ser una lista larga, solo algo a lo que sepas que puedes acudir siempre estando alegre. Además, ten dos listas de reproducción felices diferentes, una lista de canciones que te hagan feliz al instante. Eso marca una gran diferencia.

(05:24):

Si estás pasando por una pequeña muerte o una gran muerte, simplemente date compasión. Así que date gracia y sé compasivo contigo mismo porque lo necesitas. ¿Por qué ser duro contigo mismo cuando tantas otras cosas ya lo son?

Laurah Merisier (05:40):

Creo que cuando fallecen personas, nuestros sistemas nerviosos están tan agudizados, nos movemos tan deprisa y atendemos a sus necesidades, que no hay espacio suficiente para dejar que los sentimientos se procesen en nuestros cuerpos. Y nuestras canciones dan a la gente la oportunidad de sentarse en la transición y experimentar todo lo que hay que experimentar, lo cual es difícil, pero importante para el proceso de curación que sigue al duelo.

MÚSICA (06:09):

Los espíritus te hacen un sitio.

(06:10):

El amor ha hecho un lugar para ti.

(06:10):

El amor ha hecho un lugar para ti.

(06:27):

La Gracia ha hecho un lugar para ti.

(06:29):

La Gracia ha hecho un lugar para ti.

(06:31):

Donde todo es nuevo.

(06:31):

Donde todo es nuevo.