

~ Preguntas

"¿Cómo se mantiene una conversación?"

"Pregunta algo y no te olvides de escuchar".

(Bryan Tucker, algunas veces, usa esta frase en su charla de clausura de los retiros.)

Algunos sociólogos han descubierto que el número de conversaciones con significado que mantenemos normalmente ha disminuido en los últimos años.

Jaya muchas veces dice que escuchar es el poder para cambiar el mundo.

A continuación te proponemos algunas preguntas que pueden dar pie a conversaciones con personas de tu familia, tus amistades, tu lugar de trabajo, el bar, los vecinos, etc. Adapta las preguntas según te apetezca y recuerda que lo más importante es escuchar. Otro consejo para escuchar: agradece las emociones y el dolor, necesidades y belleza en el corazón de la gente, así como en sus arraigadas creencias. No es necesario estar de acuerdo para mantener una conversación. Ni siquiera es necesario intercambiar opiniones. Muchas veces la conexión se produce permitiendo y recibiendo los sentimientos del otro, sean estos los que fueren.

A. ¿Cuáles son tus prioridades en la vida?

¿Qué es lo que harías si este fuera el **último** día, semana o año de tu vida?

¿Qué es lo que harías si este fuera el **primer** día, semana o año de tu vida?

1) ¿Cuánto tiempo dedicas a tus prioridades? (semanalmente, anualmente...)

2) ¿Han sido esas siempre tus prioridades o las has cambiado?

3) ¿Qué es lo que más felicidad te ha dado hacer en tu vida? ¿De qué te arrepientes?

4) ¿Qué es lo que te gustaría hacer antes de morirte?

5) Piensa en las 5 cosas más importantes para ti de: salud, familia, trabajo, éxito, dinero, amigos, ser diferente, ecología, paz, sentimiento de pertenencia, creatividad, curación, dicha, comunidad, iluminación, aventura, diversión, lealtad, honestidad, fe, práctica espiritual, claridad, protección a alguien o algo como la familia, país o principios.

6) ¿Qué significan esos 5 conceptos para ti?

B. "Los tres más importantes:" ¿Cuáles son los 3 momentos más importantes del día, año o vida?

¿Cuáles han sido los momentos más dichosos de hoy? ¿Y de esta semana? ¿Y de este año? ¿Y de toda tu vida?

¿Y los peores?

C. ¿Qué es amor?

D. ¿Qué piensas de la ecología y la naturaleza?

- 1) Qué palabras describen mejor tu actitud: con fuerza para el cambio, desesperado, preocupado, agradecido, conectado, triste, enfadado, haciendo lo mejor que puedo,....
- 2) ¿Has hecho algún cambio en tu estilo de vida según tus pensamientos sobre ecología y naturaleza?

E. ¿Qué piensas del trabajo?

- 1) ¿Te has sentido satisfecho con tu trabajo, si es que lo has tenido? En caso afirmativo, ¿de qué forma? En caso negativo, ¿te ha dado alguna vez alguna satisfacción el trabajo?
- 2) ¿Qué “querías ser de mayor” cuando eras niño?
- 3) Si pudieras elegir tu trabajo, ¿en qué trabajarías?

F. ¿Qué deseo te gustaría elegir para ti, si pudieras? ¿Qué deseo te gustaría elegir para tu familia, comunidad, ciudad, país o mundo?

G. ¿Qué piensas de la religión y espiritualidad?

- 1) ¿Has tenido alguna vez alguna experiencia espiritual? ¿Cómo la describirías? ¿Dónde, cuándo y en qué contexto ocurrió? ¿Ha influido en tu vida esa experiencia o experiencias?
- 2) ¿Hay diferencia entre religión y espiritualidad?
- 3) ¿Recuerdas de niño alguna ocasión en que te sintieras “conectado”? ¿tienes alguna forma de “interiorizar” o conectarte con algo superior a tu persona?