



*Hombres  
que  
Despiertan*

# **PRIMER CÍRCULO**

## **LA RELACIÓN DE LOS HOMBRES CON EL SAGRADO FEMENINO.**

"SOLO CUANDO LOGRÉ ABRAZAR MI FEMENINO,  
LOGRÉ ENTENDER QUE ES SER UN HOMBRE COMPLETO"  
-OR ILAN-





## RECUERDA HACER EL CÍRCULO DENTRO DE LA PRIMERA SEMANA DEL MES (Para así hacerlo simultáneo y conectar con la energía de los demás círculos de HQD)

### INTRODUCCIÓN AL TEMA:

El hombre ha estado desconectado de su naturaleza y de la energía femenina dentro y fuera de él. Para que el hombre se sienta completo, él tiene que encontrar la forma de reconciliarse con el femenino. La mejor forma de hacerlo, es revisando y sanando las relaciones con las mujeres que ha tenido en su vida: su madre, su pareja, sus hijas, sus hermanas, sus abuelas o incluso con su energía femenina interna. El primer paso para la reconciliación con el sagrado femenino empieza en la toma de la responsabilidad, y así darse cuenta de las formas en cómo el hombre, ha sido ofensivo y dañino con el femenino en su vida. Después el hombre puede tomar conciencia del daño que ha sentido. No solo del que ha “hecho”, sino también del que ha recibido de parte del femenino en sus vidas.

Limpiar esas heridas, y tomar consciencia, le permite entonces al hombre ver más claramente la belleza de la mujer y del femenino en él mismo, para así mirar el sagrado y lo divino en cada ser.

En este círculo estamos ofreciendo un proceso de sanación de estos aspectos a través de compartir la palabra desde la experiencia de cada uno. Esto se logra al experimentar la palabra y al desvelar la historia personal como una experiencia de sanación y consciencia.

\* Recuerda que este programa de transformación, es un programa enfocado en la transformación de tu ser. Te aconsejamos que lo hagas en ti, que reflexiones sobre el tema tratado, que te respondas las preguntas, y que una vez hecho, si te nace, cojas el impulso para hacerlo con tus demás hermanos. Las instrucciones generales de cómo manejar los círculos de Hombres que despiertan puedes encontrarlas en la convocatoria que está en nuestra página.

\* Te damos este apoyo sólo para ayudarte y darte ideas, pero lo más importante es que confíes en tu intuición.

### ESTRUCTURA PARA GUIAR EL CÍRCULO O PARA TU PROCESO PERSONAL

1. **Círculo de Nombres:** Abrir el círculo con una presentación, diciendo el nombre y así propiciar para que en el círculo cada quien se presente.
2. **Abrir el Círculo de palabra:** Mi relación con el sagrado femenino

#### Preguntas guía:

1. **¿En qué forma has generado daño y dolor a las mujeres?**



Todos como hombres hemos generando daño a las mujeres en nuestras vidas. Algunos por manipulación sexual, otros por abuso, otros por crítica, o por entender o por no aceptar. Lo importante es ser consciente de esto como primer paso en la toma de la responsabilidad. Cabe aclarar que no se habla de este tema para sentirnos culpables, o darnos látigo; si no por el contrario, como un acto de levantar la consciencia para poder actuar de una forma distinta.

## **2. -¿En qué forma me siento lastimado por las mujeres en mi vida?**

Nadie puede herirnos fácilmente, si uno no está previamente herido. Nadie genera daño, sin haber sido lastimado con anterioridad. En general el hombre es muy poco consciente de las distintas formas en que se ha sentido herido. Puede ser que tiene heridas del pasado, con la chica que no quiso bailar con él o que se burló cuando estuvo niño. O puede ser que su mamá o su hermana o la pareja, en alguna forma no lo aceptaron o no le daban el amor que merecía.

Si compartimos estas experiencias, no lo hacemos con un propósito para llorar y sentirnos mal, si no para poder mostrarnos vulnerables frente a la vida, y así como consecuencia sanar.

## **3. ¿Cuál es el reto que siento que tengo ahora en mi vida en referencia al femenino?**

Importante observar lo que se expresa en el círculo, y cómo esto se conecta con tu vida en este momento. Es importante comprender que el femenino hace referencia al cuidado que tienes de ti mismo.

## **4. ¿Qué es lo que admiro en la mujer o en el femenino?**

Contexto: El hombre tiene también una parte muy noble, una parte que admira del femenino, su belleza, su forma de hacer las cosas con paciencia y su suavidad. Esta es una oportunidad de reconocer todo lo lindo en este femenino. Descubrir juntos lo divino que está ahí, entendiendo que no solo está en las mujeres, sino también en nosotros, los hombres.

### **NOTA:**

Si no tienes un círculo te recomendamos que encuentres un espacio para ti, para escribir estas preguntas en tu agenda o bitácora de transformación, y además, busques un amigo con el cual puedas compartir las respuestas y estas vivencias.



### 3. Primer reto para los círculos de palabra o para tu proceso personal:

Para mantener la llama del despertar viva, te invitamos a generar un grupo en redes sociales en el cual puedes estar en contacto, para compartir y trabajar juntos. (Para esto funciona muy bien un grupo de WhatsApp, pero quien quiera usar otra red sirve igual.)

El reto del primer círculo es tomar la decisión de decir una intención que tienes para tu día y compartirlo en el grupo que se haya abierto o sino ponerlo en tu agenda, en dado caso de que aún no estés en un círculo de hombres. Poner una intención diaria es una herramienta poderosa de transformación. Al ponerla ya estas más consciente y puedes reflexionar que tanto estás viviendo tus intenciones.

Algunos ejemplos de intenciones que compartieron Hombres en nuestro grupo:

- Intención: armonizar mis energías y compartir sabiduría
- Intención: honrar mi espasmo cervical, escucharlo y agradecer porque puedo sentir todo mi cuerpo!
- Intención: estar tranquilo y mirar lo que el mundo trae. Observar con atención la vida.
- Intención: vivir mi intención con voluntad, no sólo repetirla, sentirla, visualizarla, compartirla, sino comprometerme con ella.
- Intención: reír
- Intención: reconocer mi lado oscuro, emoción de rechazo, juicios hacia mi, con amor y compasión.

### 4. Cierre del círculo:

Cada uno puede decir una reflexión, motivación o emoción resumiéndola en una palabra que queda en su corazón al haber participado en el círculo.

### 5. Compartir comida y elementos:

La comida une, y es lindo pedir que cada uno lleve algo para compartir con todos. (recomendable enfocar en comida ligera. Este tipo de dieta soporta el trabajo consciente que hacemos).

\* No olvides, por favor, compartir las experiencias que tienes en nuestro grupo de facilitadores de HQD, junto con las fotos de tus encuentros. Además, queremos recordarte que estamos aquí para apoyarte. No estás solo, y te acompañamos en esta revolución de la consciencia. Contáctanos si tienes dudas.

[https://www.facebook.com/groups/1916997048574352/?source\\_id=439341769592567](https://www.facebook.com/groups/1916997048574352/?source_id=439341769592567)



CON EL APOYO DE:



**Laura Moreno**  
FUNDADORA DE *Mujeres Que Despiertan* ©



<https://biocarlos.carbonmade.com/>

[hombresquedespiertan@gmail.com](mailto:hombresquedespiertan@gmail.com)  
[www.mujeresquedespiertan.com/hombres](http://www.mujeresquedespiertan.com/hombres)