



CUARTO CÍRCULO

EL HOMBRE Y EL SEXO

"ENTRE GOZO, ADICCIÓN Y PLENITUD, LA RELACIÓN DEL HOMBRE CON SU
SEXUALIDAD Y SUS MANIFESTACIONES."

— OR ILAN —





CUARTO CÍRCULO DE TRANSFORMACIÓN DE HOMBRES QUE DESPIERTAN (PARA TRANSFORMACIÓN PERSONAL O PARA GUIAR UN CÍRCULO)

EL HOMBRE Y EL SEXO

Entre gozo, adicción y plenitud, La relación del hombre con su sexualidad y sus manifestaciones.

"Durante años sentí que la sobra de deseo sexual era una maldición, demasiada energía perdida y mucha frustración. Con los años entendí que la energía sexual que tengo es unos de las bendiciones más grandes que tengo en mi vida, la misma energía sexual me permite crear, amar y expandir mi conciencia en maneras que no podría imaginar antes" - Or Ilan - Creador de los círculos de transformación

Introducción al tema: El hombre está fascinado por el sexo y sus manifestaciones. Freud decía "Sea cual sea tu pregunta la respuesta es sexo, salvaje y furibundo sexo". El hombre muchas veces busca su afirmación y confianza como hombre, en su habilidad de tener sexo o en que tan bueno se siente al hacerlo.

El sexo para el hombre contiene mucho más de solo la posibilidad de satisfacción física y de construcción de su ego como hombre y macho. El rol del sexo y la energía sexual en nuestra vida es inmenso y grandioso. El sexo está conectado con nuestra auto estima, con nuestra relación con nuestro cuerpo, con nuestro balance de la energía femenina y masculina, conectando con nuestras posibilidades y miedos de intimar con otros, con la expansión de la conciencia y mucho más.

El sexo es un tabú en nuestra sociedad, algo que no se habla abiertamente. Muchos de nosotros (hombres) hemos tenido a alguien a quien preguntarle y alguien confiable quien nos dé ejemplo saludable. Para muchos de nosotros las únicas imágenes de sexo veíamos, provienen de mirar pornografía y la televisión. Por esto el hombre normal siente que tiene que seguir algunos criterios de éxito con referencia al sexo, tiene conceptos irreales sobre cómo tiene que servir en la cama y que le gusta el otro ahí. Por esto también mucho hombres tienen diferentes adicciones y obsesiones alrededor del sexo. Existe mucha perversión sexual en el fondo de nuestra sociedad, porque todo lo que no podemos hablar, se actúa de maneras inconscientes.

*No hay forma de trascender algo ignorándolo.
Ignorando nuestro deseo sexual genera obsesión.
No puedes ser libre de algo ignorándolo.*

Las enseñanzas de las tradiciones tántricas nos cuentan que la sexualidad puede tener un contexto espiritual. Por esto para el hombre que está despierto y conectado con su polaridad masculina y femenina el sexo puede ser una forma hermosa de mostrar su amor en forma física, de estar en plena conexión con él mismo y con otro ser, para los



OR·ILAN



propósitos espirituales más profundos que existen. Amor es energía sexual transformada por la conciencia.

Este Círculo de transformación de Hombres que despiertan es una oportunidad para abrir el tema del sexo y sus misterios para aprender, para entender y para ver más allá de lo que nos han enseñado. Como siempre estamos aquí para despertar juntos, ahora hablando del Sexo.

*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.

*Acuérdate que el plan es solo para ayudarte y darte ideas, lo más importante es que confíes en tu intuición.

ESTRUCTURA PARA GUIAR CÍRCULO O PARA TU PROCESO

(Si no tienes un círculo te recomendamos tomar el tiempo de escribir tu estas preguntas en tu agenda o bitácora de transformación, y además, encontrar un amigo con cual puedes compartir las respuestas)

Círculo de Nombres - 1. Abrir el círculo con una presentación, diciendo el nombre y propiciar que en el círculo cada uno se presente.

2. Abrir el Círculo de palabra – La relación del Hombres con el masculino

Preguntas guía *(si no tienes círculo te recomiendo tomar el tiempo de escribir tu respuesta a estas preguntas e encontrar un amigo con cual puedes compartir las respuestas):*

- ❖ ¿De que no se habla con referencia al sexo, que me parece importante hablarlo?
- ❖ ¿De qué me gustaría hablar con referencia al sexo?
- ❖ ¿Qué frustraciones, conflictos o inseguridades tengo con mi sexualidad y cómo se manifiestan?
- ❖ ¿Cuál es la diferencia entre la forma en cuál hombres y mujeres expresan su sexualidad?
- ❖ ¿En qué forma he manifestado mi sexualidad en formas que lastiman al otro?
- ❖ ¿Cómo te sientes en referencia de hombres con diferentes preferencias sexuales (homosexuales, bisexuales...)?

hombresquedespiertan@gmail.com

www.mujeresquedespiertan.com/hombres



- ❖ ¿Cuál es la diferencia entre sexo y hacer el amor?
- ❖ ¿Qué es lo más lindo del sexo para tí?
- ❖ ¿En qué forma el sexo puede ser algo espiritual en mi vida?

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

Para mantener la llama del despertar viva, les invitamos a generar un grupo en redes sociales en cual pueden estar en contacto, para compartir y trabajar juntos. *(Para esto funciona muy bien un grupo de Whatsapp pero quien quiera otra red sirve.)*

El reto del Brahmacharya: *(Esto es un reto personal que es recomendable mantener y asumir si estas parte de círculos de hombres que despiertan o si lo estás haciendo como un reto personal.)*

*Brahmacharya significa llevar una vida de pensamientos, acciones y aspiraciones puras. En algunas tradiciones del Yoga se refiere a la abstinencia sexual.

En este reto tienes la invitación de tomar un reto de abstinencia sexual para explorar y lograr ver tu relación con el sexo. Es recomendable manejar un cuaderno para mirar cómo te sientes. Tu puedes escoger el nivel de reto que quieres asumir.

1. No masturbar durante una semana
2. No masturbar durante un mes.
3. No tener contacto sexual durante un mes ni contigo ni con otra persona.
4. No tener contacto sexual durante un año ni contigo ni con otra persona.

Cuidar la energía sexual es una forma de ser más consciente e enfocado explora lo y veas.

Si tu eres una persona que no está activo sexual mente y en todo caso no practicas la masturbación; en este caso tu reto sera lo opuesto. Toma tiempo para darte placer en forma consciente, conecta con tu energía sexual.

4. CIERRE DEL CÍRCULO : Cada uno puede decir una reflexión, motivación o emoción resumiendo en una palabra que queda en su corazón al haber participado en el círculo.



OR·ILAN



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, vegana sin mucho azúcar blanco -este tipo de dieta soporta el trabajo consciente que hacemos*).

**No olvides, por favor, compartir las experiencias que tienes en nuestras redes 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.*

CRÉDITOS



LAURA MORENO

Fundadora y Directora de
MQD y HQD



OR ILAN

Creador del programa de
transformación
www.mentorilan.com



NELSON AMEZQUITA

Diseño gráfico y
publicidad



CARLOS HERNANDEZ

Revisión de guiones



NATALYA MUÑOZ

Asistente General



JOHN HOME

Traducción al Inglés



BRAHYAM MOSQUERA

Coordinación General

CON EL APOYO DE:

