

### ***Meditación con la Energía de Hékate***

Esta es una meditación personal creada para mi trabajo con Hékate.

La idea surge de la necesidad de incorporar el conocimiento de los chakras con energías específicas de la Madre. De esta forma poder depositar esta energía en cada centro para equilibrarlo y así mantener un contacto más cercano con la Diosa.

Este ejercicio por lo general lo realizo todos los días en la mañana. La distribución de nombres fue elegida en su momento y en un contexto particular, eso no quiere decir que deba ser obligatoriamente así. Si otra persona quiere hacer su propio ejercicio y modificar algún epíteto esta en todo su derecho, ya que este es un ejercicio personal.

**1-Tomar tres respiraciones profundas.**

Inhalar mientras se cuenta mentalmente de 1 a 3.

Mantener respiración mientras se cuenta mentalmente de 1 a 3.

Exhalar mientras se cuenta mentalmente de 1 a 3.

**2-Visualizar cada uno de nuestros chakras activos y en resonancia con el universo, empezando desde el chakra raíz hasta la coronilla.**

**3-**Una vez que ya tenemos la imagen de nuestros chakras implantada en nuestra memoria invocar a Hékate desde nuestro interior. No puedo dejar algún ejemplo de esto , ya que en mi caso cada vez es distinto porque ocupo la improvisación para este llamado.

**4-Imaginar como una corriente de energía fuerte, brillante y poderosa viene desde el centro de la tierra, subiendo hasta llegar a la persona.**

**5-**Esta energía sube por los pies, pantorrilla, muslos y se deposita en el primer chakra (raíz/ rojo) . Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Agrolera, cazadora, trae todo lo que necesito para estar bien. Yo tengo”

**6-**Hago subir la energía hasta el segundo chakra (sacro/naranja) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Mormo, la loba, trae el placer y la creación a mi vida. Yo deseo”

**7-**Hago subir la energía hasta el tercer chakra (plexo solar/amarillo) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Einalian, hija del mar, trae equilibrio y paz a mis emociones. Yo puedo”

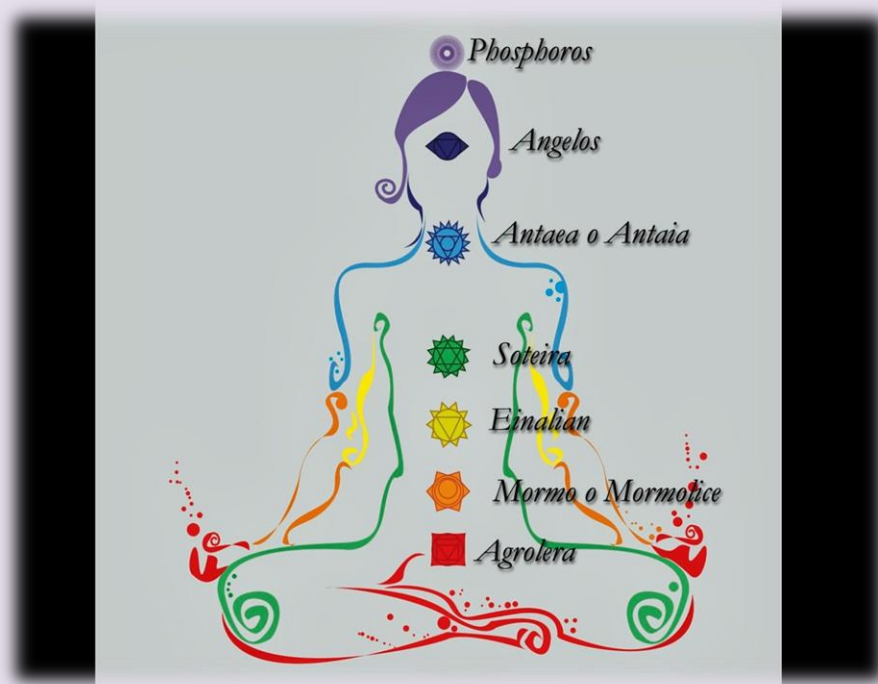
**8-**Hago subir la energía hasta el cuarto chakra (corazón/verde) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Soteira, la que salva y protege, trae sanación y protección a mi cuerpo y alma. Yo amo”

**9-**Hago subir la energía hasta el quinto chakra (garganta/ celeste o azul) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Antaea, Diosa de los discursos, trae la comunicación fluida. Yo hablo”

**10-**Hago subir la energía hasta el sexto chakra (tercer ojo/ azul o morado) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Angelos, la que salva del inframundo, la del oráculo, trae la visión y el contacto. Yo comprendo”

**11-**Hago subir la energía hasta el séptimo chakra (coronilla/blanco o violeta) Una vez que se siente la activación de este punto se dice “Hékate Phosporos, la brillante, trae luz y consciencia a mi vida. Yo puedo”

**12-** Nos quedamos unos minutos sintiendo como la energía de la Madre recorre nuestro cuerpo, como nos equilibra, nos sana y nos ayuda. Volver a hacer las tres respiraciones lentamente para tener consciencia del aquí y ahora, moviendo el cuerpo y ojos empezar a volver.



**Anamar Zúñiga**  
**Sacerdotisa del Mar/ Wiccana Ecléctica/ Portadora de Antorcha CoH**