

Style Rituals



Colleen McCann

Style Rituals'ın kurucusu, "Crystal Rx" kitabının yazarı ve ruhsal hijyen savunucusu Colleen McCann ile enerjik beden şifası üzerine...

Röportaj SEVAL AKBULAK Fotoğrafçılar JOHN VON PAMER, AMY DICKERSON

Ruhsal/manevi hijyen nedir?

Egzersiz yaparak, terapiye giderek, kariyerimize yönelerek, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirerek, organik yiyecekler yiyerek; yani fiziksel, zihinsel ve duygusal düzeyde kendimize bakarak iyileşiriz. Ancak ruhsal hijyenimize de dikkat etmek bir o kadar önemli. Manevi veya zinde bir bedeni korumak için; şükran pratiği yapmak, meditasyon yapmak, rehberlik için çapraz atalarla iletişim kurmak, lisanslı bir uygulayıcıdan Reiki dersleri almak, nefes çalışmak veya evrene iyilik dilemek gibi pek çok farklı yöntem var. Her şey ruhsal veya enerjisel bedende başlar; daha sonra zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak tezahür eder. Bu nedenle görünmeyen seviyelerde meydana gelenlerle uyum içinde olmak önemli.

Şamanik gelenekler dünyanın dört bir yanında çağlar ve kültürler arasında mevcut olsa da sizin tanımınız nedir?

Şamanizm sandığımız kadar ezoterik bir şey değil. Şamanizm üzerine çalıştığım son 15 yılda keşfettiğim en büyük şeylerden biri, dünya çapında şamanik geleneklerin ne kadar birbirine benzer olduğu. Örneğin, Çin'de ve Norveç'teki şamanik uygulamalara baktığınızda İrlanda veya Peru'daki uygulamalara ne kadar benzediğini görürsünüz. Tüm şamanik gelenekler, dünyayla çok bağlantılı. Ve bu uygulamalar kişiden kendini, çevresindeki insanları ve üzerinde yaşadığı toprağı onurlandırmayı taahhüt ederek iyi bir yeryüzü bekçisi olmasını ister. Zaten hepimizin bunu yapması gerekmiyor mu?

Şamanik uygulamaları günlük yaşamımıza dahil etmenin yolları nelerdir?

Dünya ile günlük olarak etkileşim kurmak, yeni başlayan birinin şamanizm ilkeleriyle ilgilenmeye başlaması için harika bir yol. Çünkü şamanizm doğa temelli bir uygulama. Günlük olarak "içinizdeki şamanı" ortaya çıkarmak için ormanda yürüyebilir, neyle karşılaştığınızı gözlemleyebilir, kişisel alanlarınıza belirli anlamları olan çiçekler ekleyebilir, ev bitkilerine bakabilir veya bahçenize bir kuş yemliği koyabilirsiniz. Eğer durmayı öğrenip, dikkat etmeye

başlarsak doğanın bize söyleyeceği çok şeyi olduğunu görürüz. Örneğin, evinizde "kutsal bir alan" inşa ederek derinlemesine düşünebilir, dingin ve yalnız kalabilmek için kendimize yeni bir yer yaratabiliriz. Dikkat dağılmadan kendi kendine kaliteli zaman geçirmek kişinin kendini daha iyi tanımasına yardımcı olduğu gibi, daha derin bir tefekkür sağlar ve dış dünyayla yeni bir kişisel bağlantı oluşturur. Buradaki asıl fikir, o kutsal alanı çiçeklerle, hayatınızdaki önemli insanların resimleriyle, kristallerle, mumlarla, şifalı bitkilerle, tılsımlarla veya alanı kutsayan ve büyüten diğer anlamlı öğelerle süslemek ve bölgenin enerjisini iyi enerjiye dönüştürebilmektir. "Kutsal alanı" oluşturabilmenin en güzel yanı ise bunu herkesin yapabilmesidir. Tüm bu alanlar kişiye özeldir ve uygulamaları yapmanın yanlış bir yolu yoktur. Sadece sezginizin size rehberlik etmesine izin verin ve yaratıcı olun!

Hayatınızda sizi "topraklayan" şeyler neler?

Aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmek, egzersiz yapmak, yeterince uyumak, iyi yemek yemek ve güncel astrolojiden haberdar olmak bana iyi gelen şeyler arasında.

Zaten biraz ruhani olan, bu uygulamalara daha fazla dahil olmak isteyen ancak nereden başlayacağını bilemeyen birine ne tavsiye edersiniz?

Keşfedilecek pek çok manevi yöntem var. Eğer yeni bir spiritüel uygulama sizinle konuşuyorsa, onu merak edin. Örneğin, ben beklemediğim bir anda kendimi "mistik tavşan deliklerinden" aşağı atlarken buldum; bu da beni harika insanlarla tanışmaya, çalışacağım yeni ruhani öğretmenler bulmaya ve nihayetinde kendimi keşfetmenin daha derin katmanlarına yönlendirdi. Bu anlamda bir yolculuğa çıkmak istiyorsanız, bir akıl hocası veya birçok akıl hocası edinebilirsiniz. Sizi ilgilendiren bir alanda daha yaşlı, daha bilge veya daha fazla yaşam deneyimine sahip insanlar bulmak çok önemli. Yeni başlayanlar çeşitli dersler alabilir veya zaten belirli bir alanda kendini kanıtlamış biriyle tanışma seansı için yer ayırtabilirsiniz. Bu, o uygulamanın

“

Her şey ruhsal veya enerjisel bedende başlar; daha sonra zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak tezahür eder. **Bu nedenle görünmeyen seviyelerde meydana gelenlerle uyum içinde olmak önemli.**

”

sizde yankı uyandırıp uyandırmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır.

Şamanizmde yemeğin rolü nedir? Yiyeceklerin sezgisel gücümüze herhangi bir etkisi var mı?

Bir kişi hangi manevi uygulamayı yapmaya karar verirse versin, beslenme her zaman her yöntemin başarısı için temel bileşendir. Çeşitli yiyecekler sezgisel gücümüzü etkileyebilir. Ruh dünyasıyla bağlantı kurmaya çalışırken vücudunuzun da topraklanmış olması son derece önemli; bu nedenle meditasyon yapmadan önce veya sonra kök sebzeler, proteinli atıştırmalıklar veya tuzlu yiyecekler gibi “topraklayıcı yiyecekler” yemek önemli. Tükettiğiniz etin ve yumurtanın nereden geldiğini bilin. Tüketmeden önce gıdaların üzerindeki etiketleri titizlikle okuyun. Değerlerinin sizinkilerle uyumlu olduğundan emin olmak için desteklemek istediğiniz şirketleri ve restoranları araştırın. Eğer şamanik diyetin neleri içerdiğine daha fazla dalmak isterseniz, öğretmenlerimden biri olan The Four Winds School for Energy Medicine’in kurucusu Alberto Villoldo’nun diyet protokollerine göz atmanızı tavsiye ederim. Yüz yüze ve çevrimiçi eğitim programının yanı sıra bu konuya adanmış “Grow A New Body” adlı bir kitabı da var.

Style Rituals markasını kurma fikri nasıl gelişti?

Style Rituals bu baharda sekizinci doğum gününü kutlayacak. O bir ikizler burcu. Kariyerime NYC’de bir moda profesyoneli olarak başladım. O zamanlar, şu an yaptığım işte olmayı asla hayal edemezdim. 20’li yaşlarımda sonlarında sezgilerimle çok derin bir bağlantım olduğunu keşfettim. Usui Reiki, Şamanizm, Kristaller, Enerji Şifası, Tarot, Astroloji ve Feng Shui gibi modaliteleri inceleyerek araştırmaya başladım. Birgün uyandım ve bu dünyaya atım atmaya karar verdim gibi bir süreç olmadı yani. Bu yolculuk için yedi yıl okudum; hem de gezegendeki en rekabetçi ve tempolu endüstrilerden birinde, dünyanın en işlek

şehirinde tam zamanlı çalışırken...

2015’te Style Rituals’a başladığımda moda ve güzelliğe olan aşkımı mistisizm ve maneviyatla birleştirmek sadece bir fikirdi. Birebir “Sezgisel Rehberlik Seansları” için müşterilerimi ziyaret etmek üzere, sihirli kristaller ve tarot kartlarıyla dolu sırt çantam ve topuklu ayakkabılarımla New York’ta geziniyordum. O zamanlar ofisim olmadığı için ev ziyaretleri yapıyordum. İsim büyüdükçe, NYC’den ve LA’dan bir müşterimle “bicoastal” (ülkenin doğu ve batı kıyılarını birleştiren) tarzda çalışmaya başladım ve Style Rituals büyüdü. Dünya çapında şirketlerle çalışmaya, sağlık temelli etkinliklere konuşmacı olarak katılmaya ve ilk kitabım “Crystal Rx”i yazmaya başladım. Daha sonra Los Angeles’taki ilk stüdyomu açarak bir atak daha yaptım. Stil ritüelleri oluşturmak ve geliştirmek adım adım ilerleyen bir süreç ve topluluğumdaki arkadaşlarım, ailem, müşterilerim ve meslektaşlarım olmasaydı bunları yapmamın hiçbir yolu yoktu.

Kendi yolunu sonradan farklı bir disiplinde bulan bir girişimci olarak, yeni bir yola girmek isteyenlere ne gibi önerileriniz var?

İş kurmak hem zaman hem de enerji olarak tüm kaynaklarınızı kullanmanızı gerektirebilir, bu nedenle tutkularınızı besleyen bir yol izlediğinizden emin olun, çünkü işinizle çok zaman geçireceksiniz. Her seferinde bir adım atın ve “çığneyebileceğinizden fazlasını” ısırmayın. İşletmeler bir gecede kurulmaz; dolayısıyla hedefi değil, yolculuğu deneyimlemek için burada olduğunuzu unutmayın. Daima meraklı, alçakgönüllü ve minnettar olun. İhtiyacınız olduğunda destek isteyin. Topluluk her şeydir! Sizi bugün olduğunuz yere getiren şey, sizi gelecekteki benliğinize götüren şey olmayacak. İş modelinizi değiştirmeye istekli olun, çalışmayan şeylerin gitmesine izin verin ve sizi desteklemek için ortaya çıkacak yeni şeylere açık olun. İnsanlar gibi işletmelerin de doğum haritası vardır.



“

Her şey ruhsal veya enerjisel bedende başlar; daha sonra zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak tezahür eder. **Bu nedenle görünmeyen seviyelerde meydana gelenlerle uyum içinde olmak önemli.**

”



İyi bir enerjiye sahip olmak adına potansiyel işletmenizin numerolojisini kontrol edin.

Kariyer hayatına moda dünyasından giriş yapmış biri olarak spirütel dünyaya size iten ne oldu?

Moda ile maneviyatın birbiriyle bağlantılı olduğuna inanıyorum, çünkü yaratıcı insanlar istatistiksel olarak oldukça hassas ve sezgilerine derinden bağlılar. Pek çok ünlü ressamın, şarkıcının ya da dansçının rüyalarından esinlenerek yaptığı üretimler de bunun bir kanıtı değil mi?

Moda endüstrisi etkinlikleri için sıklıkla kristal okumalar yapıyorsunuz. Bu okumalar ne anlama geliyor?

Crystal Rx, Style Rituals imzalı bir hizmet. Yıllar geçtikçe, kristalleri inceledikçe, her taşın bir mesaj ve anlam taşıdığını ve bir kişinin ihtiyaç duyduğu enerjik "ilaç" hakkında bilgi verebileceğini anladım. Etkinlik, konukların kendi sezgilerinden yararlanmalarına yardımcı oluyor ve anlamlar, tarafımdan verilen mini kristal okumalarda sezgisel olarak yorumlanıyor. Her misafir, etkinlikten kendi kişisel Crystal Rx'i (evrenden gelen mesajları), seçtiği kristalleri ve diğer mistik güzellikleri içeren bir "İlaç Çantası" ile ayrılıyor. Bu etkinlikler samimi toplantılardan yüzlerce katılımcının olduğu organizasyonlara kadar her büyüklükte ölçeklenebiliyor; yüz yüze veya sanal olabiliyor.

Bedenimiz ve enerji alanımız, bize kendimiz hakkında değerli bilgiler aktarıyor. Etkinlikte, bir konuk belirli bir kristale yöneldiğinde, paylaşılacak özel bir mesaj olduğunu öğreniyoruz. Biz buna "taş ilacı" diyoruz. O kişiye dair neler olduğunu anlamamıza yardımcı oluyor. Örneğin, bir etkinlikte seçilebilecek 30 farklı kristal arasından kendini sevme taşı olan pembe kuvarsi, seyahatte korunma taşı olan kaplan gözünü ve kristal krallığının "Xanax"ı olan lepidolite'i seçebiliyorsunuz. İlk zamanlar bu uygulama konusunda şüpheliydim, ancak 15 yıl geçti ve hiçbir zaman yanlış sonuç almadım.

Nerelerde kaybolmaktan hoşlanırsınız?

Vintage mağazalar, farklı ülkeler ve rüyalar kaybolmaktan en çok hoşlandığım yerler diyebilirim.

Yapmaktan vazgeçemediğiniz ne gibi alışkanlıklarınız var?

Bir başak burcu olarak düzenli kalabilmek adına liste yapmak benim için çok önemli. Bununla birlikte kristaller, True Botanicals Chebula serumum, limonlu su ve doğaya yakın yaşamak, hayatımdaki diğer önemli şeyler.

Okurlarımız için tavsiye edeceğimiz ritüeller veya uygulamalar var mı?

Ritüeller zor, zaman alıcı veya ayrıntılı olmak zorunda değildir. Paylaştığım ritüeller ve uygulamalar aslında 10 dakikadan kısa sürede ve herkes tarafından yapılabilecek şeyler. Örneğin sıkışmış, bunalmış veya endişeli hissettiğimde her zaman yürüyüşe çıkarım ve işim bittiğinde kafam daha net, ruh halim daha parlak olur ve elimdeki göreve daha fazla odaklanırım. Enerji ister iki kişi arasında olsun isterse de kalabalıklar önünde olsun seyahat edebilme özelliğine sahiptir. Görüşmelerden sonra mutlaka "detoks duşu" alırım. Ruh sağlığı için günlük yürüşler hayatınızı değiştirebilir. Elektronik aletlere sınır getirmek önemli; bu da kendinize iyi bir gece uykusu çekme izni vermekle başlıyor. Bununla birlikte; bir fırsat elimizden kaçtığına, gün beklediğimiz gibi gitmediğinde, perspektifimizi ya da yolumuzu kaybettiğimizde hayal kırıklığı yaşarız. Böyle zamanlarda hayatımda minnettar olmam gereken her şeyi sıralarım. Bu tarz şükran pratiklerinin çok besleyici olduğunu düşünüyorum. Son olarak da çıplak ayaklarla çimene, toprağa basmak, derin nefes almak ve kendini sevme pratiği (Güvendeyim, seviyorum ve ihtiyacım olan her şeye sahibim) gibi küçük uygulamalar yapmak önemli.

