

Inspirationen zum Album

„HERE I STAND“

Für alle, die die Themen dieser Lieder ansprechen, habe ich hier noch begleitend zu den Liedern weiterführende Texte verfasst. Sie kamen einfach so aus meinem Herzen für dich als ein Geschenk.

Love as much as you can – Liebe so viel du kannst

Dieses Lied beantwortet das verzweifelte Gebet für Liebe und Zugehörigkeit. Das Gebet einer Frau, die zum Himmel schaut, auf die Knie fällt und betet. Sie bittet um ein Zeichen. Die Antwort auf ihre Gebete findet sie jedoch nicht im Außen, sondern in ihrem Innerem. Dieses Lied ist eine Erinnerung daran, dass der Himmel nicht von uns getrennt ist, dass wir ihn immer dann erfahren, wenn wir in unser Herz sinken. Immer dann, wenn wir wählen, mit den Augen des Herzens zu sehen, anstatt mit den Augen der Angst, die blind sind. Blind für die Existenz der Liebe, von der wir alle ein Teil sind.

Der Refrain lautet ins Deutsche übersetzt: „Liebe so viel du kannst und du wirst wissen, was der Himmel ist. Der Himmel ist nicht dort oben, sondern in deinem Herzen, und du wirst spüren, dass du ein Teil von ihm bist.“

I know I can give more – Ich weiß, ich kann mehr geben

Jeder von uns birgt in seinem inneren Wesen viele Geschenke, doch wir haben nicht gelernt, sie als solche zu erkennen. Dieses Lied ist ein Lied der Erkenntnis und der Befreiung von alten Strukturen und Ketten. Und es ist ein Wieder-Aufblühen, ein Wiederentdecken der eigenen Seelenkraft. Manche Menschen wissen gar nicht, dass sie etwas zu geben haben. Sie sagen, sie haben keine besonderen Gaben. Doch das stimmt nicht, denn jeder von uns ist ein Geschenk, eine Gabe. Alle Babys und Kinder sind doch unendlich wertvoll, oder? Doch sie können noch nichts Besonderes, haben noch keine Titel. Sie schlafen, trinken und essen. Doch niemand würde sagen, dass sie nichts zu geben hätten. Sie sind unsere Juwelen, unsere Schätze. Und diese Schätze gehen dann im Laufe des Lebens nicht einfach so verloren. Sie sind immer noch da. Wir alle sind immer noch da. Nur haben wir nicht gelernt, uns selbst so zu sehen. Stattdessen haben wir gelernt, uns den Wert hart erarbeiten zu müssen. Auch Menschen, die lügen, zerstören und Gewalt anwenden, wissen nicht, wer sie in ihrer Essenz sind. Doch was auch immer wir tun, wir können den Schatz,

der wir sind, nicht zerstören. Wir können ihn nur verschleiern. Vor uns selbst und vor den anderen.

Ich singe im Finale des Songs: „Ich setze mich selbst an die erste Stelle.“ Hier geht es aber nicht um Konkurrenzdenken. Es geht um Selbstliebe, um zu sich selbst zu stehen, zu dem kostbaren Wesen, das wir alle sind. Vor allem Frauen haben gelernt, es sei egoistisch, sich in ihrem Leben an die erste Stelle zu setzen. Doch was können wir wirklich weitergeben, wenn wir nicht gut für uns selbst sorgen? Wenn wir nicht erkennen, was uns in unserem Leben stärkt und was uns schwächt? Jeder von uns ist es wert, sich ein Leben zu formen, das sich stimmig anfüllt. Denn umso mehr ich bei mir selbst ankomme, umso mehr kann ich auch an andere weitergeben. Nähre ich mein Herz, dann gebe ich aus der Fülle heraus – aus der Fülle, die ich bin.

It's my way – Das ist mein Weg

Manchmal ist es nötig, dass wir uns von den Meinungen anderer Menschen distanzieren, in unsere Kraft treten und auf die innere Intuition lauschen. Jeder Mensch ist ein Individuum und daher unvergleichbar. Dieses Lied bestärkt uns, das Gefühl der Ohnmacht hinter uns zu lassen. In dem wir uns dafür entscheiden, leiten wir die Geburt unserer Seelenkraft ein. Der kraftvolle Rhythmus dieses Liedes unterstützt dich, deinen inneren kraftvollen Rhythmus zu aktivieren. Auch tanzen tut gut, denn es energetisiert deinen Körper und deinen Geist. Tanzen kann so etwas wie die Erste Hilfe sein, genauso wie das Singen. Es ist befreiend und stärkt die Glückshormone. Es ist so wichtig, dass du feierst, was du fühlst. Auch deine Wut-Kraft. Spüre sie in deinem Tanz, wenn sie sich zeigt. Feiere deine Wut-Kraft, doch vergiss nicht, sie ist eine Farbe und du der Maler. Wofür verwendest du diese kraftvolle Farbe? Male ein Bild, tanze einen Tanz, singe mit ganzer Stimme. Dann setze dich hin und spüre. Nimm alles in dein Herz. Was spürst du?

Turn away from your fears – Wende dich von deinen Ängsten ab

Immer dann, wenn wir in unserem Herzen angekommen sind, kann das innere Liebeswesen in uns spürbar werden. Es steht für unsere göttliche Natur, für das, was wir alle in unserer innersten Seelen-Essenz sind. Doch wir haben nicht gelernt, nach innen zu schauen und dort unsere Göttlichkeit zu erblicken. Im Gegenteil, wir Menschen haben viele Jahrhunderte gelernt, dass wir Sünder sind, von Gott, der Liebe getrennt. Heute jedoch sind wir frei zu wählen, was

wir glauben wollen. Wir sind frei, uns wieder mit unserer Göttlichkeit zu verbinden – frei, zu uns selbst zurückzukehren und aus diesem neuen Bewusstsein über uns selbst und andere Menschen zu handeln.

Im Refrain des Liedes heißt es:

„Schau mir in die Augen und du wirst sehen, wie ich mich um dich kümmere. Wende dich von deinen Ängsten ab und folge mir.“

Wir haben die Wahl. Wir können jeden Augenblick zwischen Angst und Liebe wählen. Zwischen Wahrheit und Illusion. Die Liebe verbindet. In ihr geht es uns gut. Die Angst trennt. In ihr geht es uns nicht gut. Fühle ich Angst, dann öffne ich mein Herz für sie und singe ein Lied über meine Angst. Im Herzen umarme ich sie, als wäre sie ein kleines, ängstliches Kind. Ich verleugne sie nicht, unterdrücke sie nicht. Doch ich wende mich von ihr als „meiner Meisterin“ ab und wähle die Liebe als die Meisterin meines Lebens. Das innere Liebeswesen ruft uns zur Rückkehr zur Liebe, zu unserer Wahrheit über uns selbst.

Weiter heißt es im Lied:

„Stille und Frieden, die wir einst teilten,
werden zurückkehren, wenn du es wagst, mir zu vertrauen.“

Damit meine ich, dass der Zustand zurückkehren wird, wo wir Menschen uns unserer Göttlichkeit bewusst waren, dieses Bewusstsein des Friedens miteinander teilten und aus ihm heraus Schönheit und Frieden erschaffen haben. Im Finale des Songs hebt sich musikalisch eine Welle. Sie repräsentiert das neue Bewusstsein. Diese musikalische Welle hebt uns aus dem „alten“ Denken über uns selbst und das Leben in das neue Denken. Die alte Energie der Angst wird von der neuen Energie der Liebe abgelöst.

Im Text heißt es:

„Öffne dein Herz und du wirst wieder (deine Göttlichkeit) sehen lernen.
Wende dich nicht ab von mir, kannst du jetzt bleiben?
(Wende dich nicht von mir, der Liebe, ab)
Sage, dass du bleiben wirst.“

Wie können wir in dem Bewusstsein bleiben, dass wir wertvolle, göttliche Wesen sind? Wie können wir uns dessen bewusst sein und bewusst bleiben? Die Liebe fragt in diesem Lied: Wirst du bleiben? Was antworten wir, die wir vergessen haben, wer wir sind? Wollen wir uns auf die Liebe einlassen? Ihr folgen? Und dadurch unsere Natürlichkeit leben?

Dieses Lied ist ein Ruf, wieder zum Bewusstsein unserer Göttlichkeit zurückzukehren und aus diesem Bewusstsein bewusst in der Welt zu stehen. So heißt ja auch das gesamte Album: „Here I stand“ – Hier stehe ich.

Übrigens habe ich dieses Lied auch in Deutsch geschrieben und eingesungen. Du findest es in meinem Shop auf der CD „Reich mir deine Hand“ (Lied Nr. 1). (www.monikacyrani.de/musik/cd-reich-mir-deine-hand)

Lead me out of Hell – Führe mich aus der Hölle

Dieses kraftvolle Lied lädt dich ein, nicht in düsteren Gedanken zu erstarren, wenn sie mal da sind, sondern dich aus ihnen zu befreien, indem du in Bewegung kommst. Wenn schwere Gefühle in dir sind, wollen sie zunächst gefühlt werden. Oft erstarren wir jedoch in ihnen, anstatt sie zu fühlen. Der Beat dieses Liedes hilft dir, auch die Gefühle der Schwere als eine Farbe deines Lebens zu feiern. Es ist befreiend, Verzweiflung zu tanzen, denn Tanzen und Fühlen bewegen deine Energie. Sie kann wieder fließen. Viele Menschen auf dem spirituellen Weg sagen, sie hören lieber nur sanfte Musik, um die Gefühle zu beruhigen. Doch manchmal ist es so, dass unsere Gefühle nicht beruhigt werden wollen. Sie wollen in uns gefühlt werden und wollen nicht verdrängt werden. Fühle, atme, tanze und spüre, wie dein Körper wieder lebendig wird. Tanzen hilft dir, aus dem Kopf zu kommen. Auch malen oder singen. Nutze die Kraft der Kreativität, der Bewegung und der Musik. Dann setze dich in die Stille hinein und hör auf dein Herz.

Manche Lieder auf dieser CD habe ich als Teil eines Musicals namens “Return to Love, to your Self” geschrieben. In diesem Musical geht es auch um unsere Gedanken. Um die negativen, die uns herunterziehen, unser Bewusstsein verengen, uns von anderen trennen und um die positiven, die uns mit unserem Herzen verbinden, mit unserer innersten Essenz, die unser Bewusstsein erweitern. Im Musical vertreten diese beiden Seiten zwei Chöre. Einer steht rechts und ist schwarz gekleidet (negative Gedanken) und der andere Chor steht links, er ist weiß gekleidet (positive Gedanken). Der Mensch steht in der Mitte dieses Chores. Er ist nicht seine Gedanken. Doch mit welchen Gedanken identifiziert er sich?

Glauben wir beispielsweise, dass alle Menschen gegen uns sind, dann benehmen wir uns anders, als wenn wir glauben würden, dass es auch nette Menschen auf der Welt gibt. Sind wirklich alle Menschen gegen mich? Und wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken glaube? Was macht es mit mir?

Durch welche Brille sehe ich dann die Welt? Wenn ich denke, dass alle Menschen gegen mich sind, und diesen Gedanken glaube, dann füttere ich weitere negative Gedanken in mir und kreierte meine innere Hölle. Hölle steht im Lied für Enge im Bewusstsein, für schmerzhaftes Dunkelheit. Wenn wir aus diesem Schmerz herauskommen wollen, ist es so wichtig, ihn zuerst zu fühlen. Erst wenn wir uns den Schmerz bewusst machen, merken wir, wie es in uns weh tut, wenn wir so denken und uns auf die Seite des schwarzgekleideten Chores stellen. Deshalb habe ich auch dieses Lied bewusst mit diesem Text begonnen:

„Ich habe das Gefühl, dass ich tiefer, so tief in die Dunkelheit falle ...“

Ja, wir fallen tiefer und tiefer in die innere Dunkelheit, wenn wir nicht unsere Gedanken hinterfragen, wenn wir unser Herz ignorieren. In diesem Lied versuchen die negativen Gedanken die Übermacht zu erlangen, sie klingen wie Dämonen, doch in Wahrheit sind es nur Gedanken. Ich gebe ihnen die Macht, wenn ich sie glaube und danach handle. Am Ende des Liedes sage ich:

„Du kannst mich nicht mehr erschrecken, ich habe keine Angst, ich schließe die Tür ...“

Aus eigener Lebenserfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, nur positiv zu denken. Doch positiv zu denken, bedeutet nicht, all die Gefühle, die in uns schwer sind, einfach nur ins Unterbewusstsein zu verbannen. Das funktioniert nicht. Das habe ich selbst immer wieder erfahren. Als ich sehr jung war, habe ich ein Buch über „Positives Denken“ gelesen und bemühte mich, alles nach diesem Buch „richtig“ zu machen. Ich habe mich immer positiv ausgerichtet (dachte ich zumindest). Irgendwann erkannte ich jedoch: Eine wahre positive Ausrichtung auf mich selbst und das Leben schließt in Wirklichkeit alle meine Gefühle mit ein. Die Liebe muss nichts abspalten, sie hat vor nichts Angst. Die Liebe ist ein weites Bewusstsein, wo alles sein darf, was schon ist. Es ist das Bewusstsein des Herzens. Das mag vielleicht sehr plakativ und einfach klingen, doch dieses Bewusstsein zu üben, ist meinem Empfinden nach eine tiefe spirituelle Praxis, die zugleich auch eine große Herausforderung bedeutet. Wir haben nicht gelernt, unseren Geist immer bewusst zu lenken. Doch wir sind es, die ihn lenken. Das zeigt sich am Ende dieses Liedes. Ich entscheide mich, die Tür zum Bewusstsein der Angst zu schließen. Ich erkenne meine schöpferische Macht an. Im Lied steht musikalisch der Blitzschlag am Ende des Songs für die Macht meiner Entscheidung.

Eine wundervolle spirituelle Arbeit an sich selbst ist „The Work“ von Byron Katie. Darin lernt man, seine Gedanken zu untersuchen und zu hinterfragen. Katie sagt, wenn es weh tut, dann ist der Gedanke nicht wahr. Doch um das festzustellen, braucht es eine innere Arbeit, und deshalb hat Katie „The Work“ ins Leben gerufen. Auf ihrer Webseite findest du die vier Fragen, die du dir stellen kannst, wenn du das Gefühl hast, dass du dich gerade in deiner inneren Hölle befindest. Mir hilft „The Work“ immer wieder, wenn ich mich in düsteren Gedanken verliere. Im Finale des Musicals wird dem Menschen bewusst, dass er nicht seine Gedanken ist. Er fühlt sich deshalb auch nicht mehr von anderen Menschen angegriffen, wenn sie anders denken. Er ist nicht seine Gedanken, er erkennt die Wahrheit seiner Seele und feiert das Leben als Ganzes.

Happy New Year

Begrüße das neue Jahr in deinem Herzen. Begrüße das Neue und noch Unbekannte in deinem Leben. Diese Neujahrs-Hymne inspiriert dich dazu. Und ganz gleich, was in deiner Vergangenheit gewesen war, nimm es in dein Herz und sage ja dazu. Das Neue wird geboren, indem wir das Alte würdigen und loslassen und uns dem Neuem hingeben.

Here I stand – Hier stehe ich

Der Titelsong dieses Albums ist auch das Abschlußlied des Musicals, von dem ich oben schon geschrieben habe. Die Klarheit, für was wir in der Welt stehen, hilft uns, unseren Fokus immer wieder neu auszurichten. Diese Klarheit ist dann so etwas wie ein Kompass oder wie ein inneres Navi für uns. Wohin soll deine Reise gehen? Was ist das Ziel? Es gibt doch diese Weisheit, die besagt: Der Weg ist mein Ziel. Darin empfinde ich eine tiefe Wahrheit. Wir existieren immer jetzt. Was irgendwann kommen wird oder nicht, steht in den Sternen. Jetzt stehe ich hier und hier wirkt meine Kraft. Die Kraft der Gegenwart. Die Kraft des Jetzt. Wenn ich im Jetzt tief verwurzelt bin, schmiede ich vielleicht auch Pläne für die Zukunft. Doch ich erwarte nicht, dass ich erst dann, wenn diese Pläne verwirklicht sind, glücklich sein werde.

In dieser Hymne geht es um die Verwirklichung einer Herzens-Vision. Im Laufe des Musicals musste der Mensch, der die Hauptrolle im Musical spielt, durch viele schmerzhafteste Phasen der Illusion gehen. Doch er hat immer wieder die Liebe zu Hilfe gerufen, er hat immer wieder das Gebet des Herzens gesprochen, wenn das Leben schwer war. Auch wenn er das Gefühl hatte, sich in der Hölle

zu befinden. Er hat im Finale des Musicals erkannt, dass die Hölle nur seine nicht hinterfragten schweren Gedanken über sich selbst und das Leben waren, denen er geglaubt hat.

Hier steht er nun. Er hat erkannt, dass kein Gedanke wirklich Macht über ihn besitzt, weil keine Farbe eines Malers in Wirklichkeit Macht über den Maler besitzen kann. An dem Punkt im Musical, wo er dies erkennt, vereinen sich die zwei Chöre zu einem. Es gibt keine schwarzen und weißen Gedanken mehr. Es gibt nur Gedanken. Der Mensch hat aufgehört, sie in Gut und Böse aufzuspalten. Er hat erkannt, dass alle Gedanken nur Farben sind, mit denen er, der Maler, ein Bild malt. Der Mensch erkennt sein wahres Wesen und kann sich so völlig entspannen. Er muss niemandem mehr etwas beweisen und vor allem auch sich selbst nicht mehr.

Hier stehe ich nun, in meiner Wahrheit, in meiner Bewusstheit, in dem Wissen, dass die Liebe die stärkste Macht im ganzen Universum ist. Hier stehe ich nun und habe erkannt, dass alles andere eine Illusion ist. Dieses Musical-Lied ist sehr feierlich arrangiert. Es ist die Feier einer Seele, die sich an sich selbst erinnert – und daher an Gott, da sie nicht von Gott, der Liebe, getrennt ist.

Wake up – Wach auf

Ein Lied, das dich zum Tanzen einlädt. Spüre, welche Bewegung dir guttut. Experimentiere. Bewege dich so, wie du es sonst gar nicht tun würdest. Probiere neue Schritte aus, als würdest du ein neues Kleidungsstück anprobieren. Spielerisch. Viele Menschen haben das Gefühl, sie verbringen ihr Leben in einem Hamsterrad. Sie laufen zwar immer nach vorne, doch es fühlt sich so an, als blieben sie stehen. Als würden sie träumen und nicht wirklich leben. Nutze deine Seelenkraft, um Stopp zu sagen. Du kannst jeden Tag entscheiden, einen neuen Tanz zu tanzen. Stehe auf und tanze. Sage ja zu deiner Lebendigkeit, zu dir selbst, zu der Liebe. Umarme dich im Tanz.

Let Love embrace this world – Lass die Liebe diese Welt umarmen

Wir haben gelernt, alles, was wir auf der Welt sehen, in gut und schlecht aufzuteilen. Was würde passieren, wenn wir die Augen unseres Herzens öffnen? Was würden wir sehen? Zu Beginn dieses Liedes gibt es einen instrumentellen Teil mit Sphärenklängen der Engel. Schließe deine Augen und

spüre, wie sich die Welt für dich verändert, wenn du sie mit deinen Herzensaugen ansiehst.

Help me Lord – Hilf mir, Gott

„Lord“ steht in meinen Gospels für die Liebe. Ich will nicht schreiben „für die göttliche Liebe“, denn dann würde ich behaupten, dass es eine nicht göttliche und eine göttliche Liebe gibt. Eine Liebe, die an Bedingungen verknüpft ist, ist keine Liebe. Sie ist ein Handel, auch wenn wir gelernt haben, diesen Handel Liebe zu nennen. Eine bedingungslose Liebe ist göttliche Liebe, doch diese ist nicht irgendwo dort oben im Himmel. Sie ist in unserem Wesen, sie ist in unserer innersten Essenz. Sie ist unsere Wahrheit. In diesem Bewusstsein verlagert sich der Fokus eines Gebetes von außen nach innen.

Sing and Pray – Singe und Bete

Lass uns feiern, dass die Liebe ohne Bedingungen überall zu finden ist, wo wir mit den Augen des Herzens hinsehen. Es gibt keinen Ort, an dem Gott, die Liebe abwesend wäre. Auch nicht in dir, denn dein Selbst ist Liebe.

Message of Love – Die Botschaft der Liebe

Dies ist ein Gebet für den Tag. Es ist eine Ausrichtung auf die Liebe und ihre Führung. Es ist die Entscheidung, ihr Licht als das meine zu erkennen und es in die Welt zu bringen.