

## Inspirationen zum Album

### „Der Stern in uns“

Dieses meditative, poetische Album widmen ich und mein Lebenspartner Mike Kauschke dem Stern in uns allen. Sein Licht erinnert dich an deine wahre Größe, an die Verbundenheit mit anderen Sternen, mit der Natur und dem größeren Ganzen. Wir sind nicht allein. Es existiert kein einziger Stern am Himmel, der allein ist. Das Universum ist riesig, unendlich. Und darin gibt es unendlich viele Sterne. Sie alle ruhen im Schoß des Universums. Ein Stern allein für sich existiert nicht. Es ist unmöglich.

Bei Liedern gibt es gewöhnlich immer einen Refrain und einzelne Strophen, die sich wiederholen. „Der Stern in uns“ ist jedoch musikalisch so komponiert, dass die Musik vollkommen frei von gewissen Strukturen und Konzepten ist. Somit gibt es keine Strophen und Refrains, die sich wie üblich wiederholen. Es öffnen sich immer neue Horizonte, so wie bei einer Wanderung in der freien Natur. Der Verstand kann ruhen und das Herz lauschen, spüren und genährt werden. Die Musik kannst du als eine bewusste Meditation nutzen, um in die Essenz der Schönheit einzutauchen und dadurch deine Schwingung zu erhöhen. Ich sage gerne Schwingung, weil unsere Körper Instrumente sind. Die Saiten einer Gitarre schwingen, wenn man sie anspielt. Wenn sie verstimmt sind, dann hört sich die Gitarre nicht schön an. Stimmen wir sie, dann klingt sie harmonisch. So ist das ja auch bei uns. Fühlen wir uns „verstimmt“, dann ist es an der Zeit, sich zu stimmen, damit die Saiten unserer Seele wieder harmonisch schwingen – dann fühlen wir uns wohl und gut „gestimmt“. Lieder, die uns berühren, sind dabei eine große Unterstützung.

Mach es dir gemütlich, zünde eine Kerze an und lass dich in den Klang und die Tiefe dieser empfindsamen Poesie fallen und gleichzeitig in deine eigene. Hier kannst du Stille und Kraft schöpfen, dich wieder verankern, zentrieren und den Klang der Seelenpoesie in dich aufnehmen. Genährt mit Klang, der uns berührt, können wir die Herausforderungen des Alltags viel besser meistern. Gerade jetzt in stürmischen Zeiten in der Welt ist es wichtiger denn je, dass wir uns nicht in Dingen verstricken, die uns niederdrücken und schwächen. Was auch immer im Außen geschehen mag. Ob dies oder jenes passieren wird oder nicht. Was spielt das für eine Rolle, wenn wir uns dabei jetzt schon selbst völlig verlieren und psychisch zu Grunde gehen? Die Angst ist nicht unsere Wahrheit. Wir alle wollen doch sicher lieber die Liebe erfahren und nicht die Angst. Doch sie ist gerade auf der ganzen Welt präsent. Und ich merke, dass sie auch in mir

manchmal stark resoniert, wenn die Unsicherheit vor der Zukunft in mir auftaucht.

Doch die Sicherheit war noch nie wirklich in der Zukunft zu finden, sondern allein in diesem Augenblick. In deinem tiefen Atemzug. In deinem Ausatmen und Einatmen. Hier und jetzt ist die Sicherheit präsent. Dein Herz schlägt, dein Körper arbeitet. Du sitzt oder liegst. Hier im Jetzt lebt deine Kraft und auch die meine. Ich weiß, die Angst kann sich sehr mächtig anfüllen, überwältigend. Doch jede Angst ist ein Ruf nach Liebe, heißt es in „Ein Kurs in Wundern“. Wie wollen wir also auf die Angst antworten? Auf die unsere? Und wie auf die Angst anderer?

Der Stern in dir ist das Licht der Seele in dir. Dein Lebenslicht. Deine Seelenkraft. Sie leuchtet beständig. Wir haben nur nicht gelernt hinzusehen. Wir haben gelernt nach außen zu sehen. Und je nachdem, wie es da draußen gerade zugeht, fühlen wir uns gut oder schlecht. Jetzt können wir üben, wir müssen üben, wenn wir nicht in Panik und Angst erstarren wollen. Diese Zeit ist eine große Übung darin, in seine Seelenkraft zu tauchen und darin zu ruhen. Mitten im Aufruhr. Sicher können wir in Panik geraten, das kann passieren. Doch wenn es passiert, dann ist es wichtig, aus dieser Panik wieder herauszukommen und sich wieder zu zentrieren.

Fülle deinen Geist mit schönem Klang und allem, was dich atmen lässt. Diese Musik kannst du nutzen, um dich für die innere und äußere Welt der Schönheit empfindsam zu machen. Ein Wald, ein See, ein Herbstblatt, das in der Luft schwebt. Die Poesie der Natur ist immer kraftspendend. Und genauso auch ein poetischer Klang. Aber alles, was dich mit Schönheit beschenkt, was du als schön empfinden magst.

„Der Stern in uns“ lädt dich ein, in diese Schönheit einzutauchen, dich in sie fallen zu lassen – und dir selbst darin als der Stern, der du bist, zu begegnen. In dieser Selbstbegegnung, in dieser Erinnerung an deine wahre Natur, kann sich dein Herz öffnen – für dich selbst, für alle Gefühle in dir, für alle deine Erfahrungen. Aber auch für die anderen Menschen um dich herum und die Welt. Jeder von uns entscheidet selbst, wie er leben will, was er glauben will und wohin er sein Bewusstsein lenken will. Der Klang und die Texte dieses Albums lenken dein Bewusstsein auf das Schöne, das Wahre, das Kraftspendende.

Die Musik auf dieser CD kannst du auch leise im Hintergrund laufen lassen. Ihre meditative Kraft wirkt trotzdem. Hast du nach einem langen Arbeitstag

Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen oder einzuschlafen, dann eignet sich dieses Album auch hervorragend als Einschlafhilfe. Leise im Hintergrund gespielt, entfaltet diese Musik eine tief entspannende Wirkung. Die Schönheit der Poesie wirkt dann auch in deinem Schlaf weiter. Warum ist das so? Weil alles, was wir vor dem Schlafengehen denken, in unserem Schlaf weiterarbeitet. Daher ist es wichtig, den Geist vor dem Schlafengehen bewusst mit dem zu füllen, was für uns angenehm ist. Viele von uns kennen das: Wenn wir kurz vorm Schlafen beispielsweise streiten, dann können wir schwer einschlafen oder unser Schlaf wird unruhig. Der Geist kann sich nicht beruhigen. Es ist daher besonders wichtig, achtsam zu sein und bewusst zu wählen, welche Gedanken wir vor dem Schlafengehen denken. Gedanken der Dankbarkeit beispielsweise öffnen unser Herz, wir fühlen Weite und können so in den Schlaf hinübergleiten.

Apropos Dankbarkeit: Ich bin sehr dankbar für die wunderschönen Texte der Lieder von „Stern in uns“. Diese berührende Poesie hat der Lyriker Mike Kauschke ([www.mike-kauschke.de](http://www.mike-kauschke.de)), mein Lebenspartner, der bereits seit seiner Jugend mit großer Hingabe dichtet und textet, für mich gedichtet. Da würde ich jedoch eher das Wort „empfangen“ benutzen, denn sie entstanden intuitiv – aus dem Augenblick heraus. Und da sie mein Herz tief berühren, wollte ich sie gleich mit anderen teilen, wollte der darin verborgenen Magie und Liebe Klang und Stimme geben. Und so wurde „Der Stern in uns“ geboren.

Schreibe mir gern, was dieses Album in dir bewegt hat, wie es dich unterstützt hat, denn ich freue mich über dein Feedback! Vielleicht begegnen wir uns bei einem meiner Konzerte, Klang-Seminare, Webinare oder Klang-Sessions!? Fühle dich herzlich willkommen! Mehr zu den Liedern auf diesem Album kannst du gerne in meinem Interview lesen.

Noch etwas – wenn dich diese ruhigen, meditativen Songs berühren, dann wirst du sicher auch meine CD „Healing Inspiration“ ([www.monikacyrani/musik/cd-healing-inspiration](http://www.monikacyrani/musik/cd-healing-inspiration)) gerne hören. Auch sie wird dich auf dem Weg zur inneren Stille und zu der daraus geborenen Kraft begleiten. Du findest sie in meinem Shop. Höre rein und lass dich inspirieren.