

Monika Cyrani

SELBSTLIEBE

1. Was heißt es für mich | 5:26
2. Ich bin | 4:25
3. Sag ja | 4:38
4. Alle raten mir | 3:56
5. Weil ich fühle | 3:44
6. Ich danke dir so sehr | 4:14
7. Die Wahrheit meiner Seele | 3:48
8. Weine nicht | 5:55
9. Schluss mit brav sein | 5:12
10. Ekstase-Meditation | 5:22
11. Selbstliebe | 3:38
12. Alles ist in mir | 5:51
13. Vertraue | 3:53
14. Neue Gedanken | 4:15
15. Mein Feuer brenn in mir | 5:16
16. Ich lieb die Nacktheit | 4:18

Musik, Text, Arrangement & Produktion: Monika Cyrani

Mastering: Phillip Kudelka

Cover: Martin Cyrani

©2014

1. Was heißt es für mich

Was heißt es, zu mir zu stehn? Was heißt es, tiefer zu sehn?
Was heißt es, bei mir zu sein? Was heißt es, mir zu verzeihn?
Wie ist es, wenn mein Herz singt? Was ist es, das Freude mir bringt?
Wann bin ich gerne allein? Was will sich in mir befrein?

Was heißt es für mich, mein Leben zu lieben?
Ist es ein Schweben da oben, auf Wolke sieben?
Was heißt es für mich, das Leben zu feiern?
Was heißt es für mich, für mich, für mich?

Wann bin ich in meiner Kraft? Wann trink ich des Lebens Saft?
Was ist es, was mich berührt? Wann fühl ich mich satt und erfüllt?

Was heißt es für mich, mein Leben zu lieben?
Ist es ein Schweben da oben, auf Wolke sieben?
Was heißt es für mich, das Leben zu feiern?
Was heißt es für mich, für mich, für mich?

(Urgesang)

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

2. Ich bin

Du meinst zu wissen, was ich soll, in mir sammelt sich der Groll
Bist du in mir, nein bist du nicht, einen Besserwisser brauch ich nicht
Ich wähle das, was mich erhebt, mich unterstützt, mich neu belebt
Ein neuer Abschnitt fängt jetzt an, es geht nicht darum, was ich kann

Doch dass ich feiere das Leben, ich will den Augenblick erleben
Es ist genug, dass: Ich bin, ich bin, ich bin, ich bin, ich bin, ich bin
Ich bin wie ich bin, ich bin wie ich bin und ich bin wertvoll, so wie ich bin

Alles darf sein, doch gar nichts muss, mein ganzes Dasein ist im Fluss
Ein neuer Rhythmus, neuer Tanz, ich fühl mich endlich wieder ganz
Es ist nicht wichtig wer gewinnt, doch welches Ziel den Tag bestimmt
Etwas ganz Neues fängt jetzt an, es geht nicht darum, was ich kann

Doch dass ich genießen kann das Leben. Will mich der Existenz hingeben
Ich feiere, dass: Ich bin, ich bin, ich bin, ich bin, ich bin, ich bin
Ich bin wie ich bin, ich bin wie ich bin und ich bin wertvoll, so wie ich bin

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani ©2014

3. Sag ja

Was fühlst du, wenn du mir nah bist
Wenn du meine Hand innig berührst
Mir dabei in die Augen siehst
Dich in ihrer Tiefe verlierst

Was fühlst du, wenn du mir nah bist
Dich vom Feld der Liebe nährst
Die Landschaft der Schönheit sich offenbart
Du mit mir Wiesen und Meere überquerst
Dich mir anvertraust, wie ein Kind
Fühlst du Geborgenheit, wenn wir zusammen sind?

Sag ja, du fühlst genauso wie ich
Du liebst es mit mir
Du liebst mir zu begegnen
Sage ja, du willst, du willst genauso wie ich
Du willst mit mir sein
Ich will's einmal hörn von dir, sag es mir

Was fühlst du, wenn du mir nah bist
Wenn das Feuer in dir dich zu mir drängt
Hingabe unsre Ketten sprengt
Die Seele unsre Körper lenkt
Was fühlst du, wenn du mir nah bist
Mit mir den Augenblick lebst
Wenn pure Leidenschaft uns ergreift
Die Frucht unserer Offenheit reift
Wenn ich mich dir anvertrau, so wie ein Kind
Fühlst du auch den Wunsch in dir
Zu teilen, wer wir sind?

Sag ja, du fühlst genauso wie ich
Du liebst es mit mir
Du liebst mir zu begegnen
Sage ja, du willst, du willst genauso wie ich
Du willst mit mir sein
Ich will's einmal hörn von dir, sag es mir

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2013

4. Alle raten mir

Es ist grade nicht so leicht, wie ich wünschte, dass es sei
Du hast mich verlassen, du fühltest dich nicht frei
Ich dachte wir sind Freunde, für immer tief verbunden
Doch du hast die Tür geschlossen, hast es nicht so empfunden wie ich

Alle raten mir, ich sollte dich vergessen, ich sollt dich gehen lassen
Es wäre besser, dich zu hassen
Alle raten mir, ich sollt nicht an dich denken
Meine Lebenszeit verschenken
Ich sollte meine ganze Kraft jetzt sammeln

Ich dachte, es war Liebe und nicht nur ein Verliebt sein
In deinen Umarmungen konnt ich mich verliern
Ich war der Wind, die Sonne, du der Mond, die Sterne
Ich war ein freier Vogel, du der Himmel und das Blau
All meine Gefühle galten dir, und ich dachte deine galten mir
Hab ich so vieles übersehen, ich kann deinen Rückzug nicht verstehn

Alle raten mir, ich sollte dich vergessen, ich sollt dich gehen lassen
Es wäre besser dich zu hassen
Alle raten mir, ich sollt nicht an dich denken
Meine Lebenszeit verschenken
Ich sollte meine ganze Kraft jetzt sammeln

Ich sammle meine Kraft, ich sammle meine Kraft
Ich sammle meine ganze Kraft und lasse los, ich lasse los
Ich sammle meine Kraft

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani ©2013

5. Weil ich fühle

Ich sollte nicht traurig sein
Doch dann dürft ich auch kein Mensch sein
Ich sollt nie den Mut verliern
Doch ein Mensch ist nicht nur stark

Ich sollte nicht vor ihr fliehen, vor der Angst in mir
Doch dann dürft ich kein Mensch sein
Nun, ich bin ein Mensch und lebe

Weil ich fühle, weil ich fühle
Weil ich fühle, weil ich fühle
Weil ich fühle, weil ich fühle
Weil ich fühle, weil ich fühle

Ich sollte nicht wütend sein
Doch dann dürft ich ja kein Mensch sein
Ich sollt nur die Liebe spürn
Doch ein Mensch, der kennt auch Hass
Ich sollte die Angst verliern
Doch was tun mit ihr, wenn sie grade da ist
Soll ich so tun, als ob ich glücklich wäre?

Nein, ich fühle, fühle sie
Gib ihr Atem, verwandle sie
Weil ich sie fühle, bejahend fühle
Weil ich sie fühle, bejahend fühle

Ich nehme alles an, was in mir ist
Ich glaub nicht an die Hexe, die die Kinder frisst
Auch ein Frosch verwandelt sich in einen Prinzen
Wenn ihn die wahre Liebe küsst, ja daran glaub ich
Denn das, woran wir glauben, machen wir wahr
Wir haben schöpferische Macht, ist es nicht wunderbar
Ich will leben, ich will fühlen, deshalb bin ich da
Und ich lebe, weil ich fühle, weil ich fühle, weil ich fühle

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

6. Ich danke dir so sehr

So viele Jahre kenn ich dich
So viele Jahre freu ich mich
Dass ich begegnen konnte dir
Unter all diesen Menschen hier
Du bist so kostbar wie ein Stern
Und zu meinem Glück nicht ganz so fern
Oh liebste Freundin bleibe mir, weiterhin
So nah, so wie auch jetzt

Ich auf jeden Fall bin da
So wie ich ja schon immer war
Auch wenn ich nicht stets bin bei dir
Wenn du mich brauchst, dann bin ich hier
Wisse, du bist nie allein
Ja du kannst auf deine Freunde zählen
Wisse, wir sind für dich da
Du bist einmalig, einfach wunderbar

So viele Jahre kenn ich dich
So viele Jahre freu ich mich
Dass ich an deiner Seite bin
Du bist ein Lotteriegewinn
Hör, meine Freude jubelt laut
Weil dein Wesen stärkt und Brücken baut
Wo zuerst kein Weg war zu sehn
Konnte dank dir ein neuer Weg entstehn

Von Anfang an hast mich berührt
Mich in Landschaften entführt
So voller Leuchtkraft, voller Glanz
Ich danke dir so sehr, ich danke dir so sehr
Für den Liebestanz

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2013

7. Die Wahrheit meiner Seele

Ich sehnte mich nach deinem Ja-Wort
Doch du sagtest nein und gingst einfach fort
Es hat lange gedauert bis ich wusste
Dass es nicht an mir lag
Dass ich es wert bin geliebt zu werden
In Frieden mit mir selbst zu leben
Gedanken zu denken, die wahrhaftig sind und klar

Ich bin kostbar, ich bin wertvoll
Ich bin wichtig, ich bin liebevoll
Ich bin edel, ich bin glanzvoll
Ich bin königlich, bin machtvoll
Ich kann wählen, kann entscheiden
Ich kann handeln, mich verwandeln
Ich darf spielen und genießen
Darf vor Wonne überfließen

Das Ja-Wort, das ich von dir wollte
Mir auch ein anderer nicht geben konnte
Alles ist ein Spiegel
Ich hatte kein klares Ja-Wort für mich selbst
Doch als mich die Sehnsucht nach innen führte
Ich die Wahrheit meiner Seele spürte
Leuchtete mein Ja in mir und durch mich in die Welt

Ich bin kostbar, ich bin wertvoll
Ich bin wichtig, ich bin liebevoll
Ich bin edel, ich bin glanzvoll
Ich bin königlich, bin machtvoll
Ich kann wählen, kann entscheiden
Ich kann handeln, mich verwandeln
Ich darf spielen und genießen
Darf vor Wonne überfließen

Bin ein Leuchtturm auf dem Hügel
Umtost von Wellen, umschwirrt von Flügeln
Ich bin sicher, bin beständig
Bin beseelt, bin ganz lebendig

Ich bin kostbar
Das ist die Wahrheit meiner Seele
Das ist die Wahrheit meiner Seele
Die Wahrheit meiner Seele

8. Weine nicht

Komm tanz mit mir in den Tag hinein
Lass diesen Tag voller Schönheit sein
Leb, was du liebst, fühl dich wohl und gut
Beflügle neu deinen Lebensmut
Das Licht ist da, auch wenn's dunkel ist
Die Sonne hört nicht auf zu scheinen

Weine nicht, jetzt weine nicht
Die Sonne trocknet dein Gesicht
Komm mach die Augen auf, sieh mich
Ich bin da, ich lass dich nie im Stich
Der böse Traum ist längst vorbei
Komm löse dich und gib ihn frei
Und mit ihm alles, was dich quält
Schaff Raum für das, was wirklich zählt

Komm tanz mit mir in den Tag hinein
Lass diesen Tanz deinen schönsten sein
Entdecke das, was dich wirklich freut
Heut wird getanzt, es wird nichts bereut
Der Himmel ist da, auch wenn Wolken ziehn
Komm tanz dich durch sie durch zur Freude

Weine nicht, jetzt weine nicht
Die Sonne trocknet dein Gesicht
Komm mach die Augen auf, sieh mich
Ich bin da, ich lass dich nie im Stich
Der böse Traum ist längst vorbei
Komm löse dich und gib ihn frei
Und mit ihm alles, was dich quält
Schaff Raum für das, was wirklich zählt

(Urgesang – Intuitiver Gesang)

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

9. Schluss mit brav sein

Keine Lust mehr brav zu sein, keine Lust mehr ruhig zu sein
Keine Lust, ich habe keine Lust mehr
Schluss mit lächeln, lieb zu sein
Wenn's nicht passt, dann sag ich nein
Ich vereine jetzt, mein Herz mit meiner Kraft, lasse sie frei
All die gestaute Kraft, die Wut in mir, die schwieg
Lasse sie frei

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Schluss mit brav sein

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Schluss mit brav sein

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Schluss mit brav sein

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Ich will mich spüren, mit allem, was in mir ist
Ich will lebendig sein, Schluss mit brav sein...

Für manche wirst du die Böse sein
Weil du nicht mehr das brave Mädchen bist
Weil du nicht alles runterschluckst
Weil du Grenzen setzt, weil du dir treu bist
Du musst nicht mehr stillhalten
Du darfst wild und unersättlich sein
Vor Lebenslust glühen, du bestimmst!

(Chor)

Brave Mädchen kommen in den Himmel und böse überall hin

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Brave Mädchen kommen in den Himmel und böse überall hin

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Brave Mädchen kommen in den Himmel und böse überall hin...

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Ich nutze meine Kraft und bring mein Herz zur Welt

Ich nutze meine Kraft und bring mein Herz zur Welt...

10. Ekstase-Meditation

Du berührst mich
Du berührst mich so sehr

(Urgesang – Intuitiver Gesang)

Ich will dich

(Urgesang – Intuitiver Gesang)

Jetzt, jetzt
Ich will dich
Ich will dich, ich will dich

(Urgesang – Intuitiver Gesang)

Ich gebe dir, alles was ich fühle
Ich teil mit dir, alles was in mir

Ich gebe dir, alles was ich fühle
Ich teil mit dir, alles was in mir

(Urgesang – Intuitiver Gesang)

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

11. Selbstliebe

(Urgesang/Intuitiver Gesang)

Ich wähle jetzt den Weg der Selbstliebe
Ganz gleich, was ich fühle, ich sag ja zu mir
Ich wähle den Weg der Selbstliebe
Ganz gleich was ich fühle, ich sag ja zu mir

Ich wähle jetzt den Weg der Selbstliebe
Ganz gleich, was ich fühle, ich sag ja zu mir
Ich wähle den Weg der Selbstliebe
Ganz gleich was ich fühle, ich sag ja zu mir...

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

12. Alles ist in mir

Alles ist in mir, das kleine Mädchen voller Angst
Alles ist in mir, der Samurai, der nur noch hasst
Alles ist in mir, viele Sehnsüchte und Träume
Alle ist in mir, Märchenglaube, Wunderbäume
Alles ist in mir

Tanz mit mir den Tanz des Lebens, tanz mit mir
Spüre unter dir die Erde, tanz mit mir
Tanz mit mir den Tanz des Lebens, tanz mit mir
Spüre unter dir die Erde, tanz mit mir, tanz mit mir

Alles ist in mir, die große Dame, viel begehrt
Alles ist in mir, das Kind, das sich nach Liebe verzehrt
Alles ist in mir, die Rebellen und Piraten
Alles ist in mir, ihre Helden, Wundertaten
Alles ist in mir

Tanz mit mir den Tanz des Lebens, tanz mit mir
Spüre unter dir die Erde, tanz mit mir
Tanz mit mir den Tanz des Lebens, tanz mit mir
Spüre unter dir die Erde, tanz mit mir
Tanz mit mir...

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2010

13. Vertraue

Vertraue
Ich bin hier, dir ganz nah

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Halte deine Hand
Ich bin für dich
Du bist sicher

Vertraue

Du bist sicher
Vertraue

(Ursprache – Intuitiver Gesang)

Du bist nicht allein, du bist nicht allein
Alles ist gut, alles ist gut

Vertraue
Vertraue

Genieße
Genieße

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

14. Neue Gedanken

Es ist Zeit aufzubrechen, Zeit aufzubrechen, Zeit in das Neue zu gehen
Es ist Zeit aufzubrechen, Zeit aufzubrechen, Zeit zu sich selber zu stehn
Es ist Zeit all das Alte, all das Verbrauchte, in das Feuer der Liebe zu werfen
Komm wir tun es gemeinsam, tun es gemeinsam
Das wird uns stärken, uns helfen

Ich befreie mich von alten Gedanken, ich befreie mich von engen Gedanken
Ich befreie mich von schweren Gedanken, ich befreie mich von all den Gedanken

Ich befreie mich von alten Gedanken, ich befreie mich von engen Gedanken
Ich befreie mich von schweren Gedanken, ich befreie mich von all den Gedanken. Ein Raum
entsteht für neue, die leuchten, die mich nähren

Es ist Zeit sich zu lieben, Zeit sich zu achten, Zeit in das Neue zu gehen
Alle gemeinsam, niemand alleine. Es ist Zeit, das, was da ist, zu sehn
Wir sind alle verbunden, miteinander verbunden
Es ist Zeit sich daran zu erinnern. Es ist Zeit zu verzeihen, Zeit zu gedeihen
Zeit für die Seele und Sinne

Ich befreie mich von alten Gedanken, ich befreie mich von engen Gedanken
Ich befreie mich von schweren Gedanken, ich befreie mich von all den Gedanken

Ich befreie mich von alten Gedanken, ich befreie mich von engen Gedanken
Ich befreie mich von schweren Gedanken, ich befreie mich von all den Gedanken. Ein Raum
entsteht für neue, die leuchten, die mich nähren

Ich entscheide mich für neue Gedanken, ich entscheide mich für leichte Gedanken. Ich
entscheide mich für freie Gedanken, ich entscheide mich für wahre Gedanken...

Neue Gedanken, leichte Gedanken, freie Gedanken
Ich wähle neue Gedanken, leichte Gedanken, schöne Gedanken
Ich wähle neue Gedanken, leichte Gedanken, schöne Gedanken
Wahre Gedanken, leichte Gedanken

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani
©2014

15. Mein Feuer brenn in mir

Ich habe viele Jahre über Liebe meditiert
Schwebte in den Wolken, habe Joga praktiziert
Man sagte mir, das Feuer in mir das sei nicht gut
Ich sollt mich so verhalten, wie es ein gutes Mädchen tut
Ganz leise und unauffällig, immer süß lächelnd

Ja ich wollte gut sein, so lächelte ich brav
Vor lauter „Gut-sein-wollen“ fast das Feuer in mir starb
So aß ich und aß ich und stopfte viel in mich hinein
Doch dann fühlte ich mich schuldig und irgendwie nicht rein
Drum wollt ich wie eine Nonne leben, ganz tief spirituell
Doch jetzt ist das Nonnen-Dasein für mich nicht mehr aktuell

Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um in meiner Kraft zu stehn
Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um kraftvoll meinen Weg zu gehen
Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um für meine Gaben einzustehn

Dafür brauch ich dich mein Feuer
Du bist mir wichtig, bist mir teuer
Ich will mit dir verschmelzen
Entfache dich in meinem Herzen
Ich will dich nicht zurückhalten
Verbrenn die Lügen, die mir als Wahrheit galten
Verbrenn die Lügen

Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um in meiner Kraft zu stehn
Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um kraftvoll meinen Weg zu gehen
Mein Feuer brenn in mir, ich brauche dich
Um für meine Gaben einzustehn

(Urgesang)

Du bist willkommen, du bist rein
Mal sanft und mal lodernd, so soll's sein

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani

©2013

16. Ich lieb die Nacktheit

Jetzt reicht's, ich stehe auf
Folg meinen Wünschen, folg meinem Bauch
Der sagt jetzt reicht's mit Selbstmitleid
Es fühlt sich an, wie ein viel zu enges Kleid
In dem ich kaum noch Luft bekomme
In dem ich mich nicht dehnen kann bis hin zur Sonne
Jetzt reicht's mit dem vorgetäuschten Frieden
Ich lasse zu, was lang ich hab vermieden

Jetzt reicht's, es ist so viel in mir, das leben will
Ich bin kein Kind mehr, ich halte nicht mehr still
Befreie mich, lass los den alten Schmerz
Schrei ihn heraus, bis leuchtend hell mein Herz
Ich gebe Klang, dem, was steckt in meiner Kehle
Und wähle neu, die Nahrung für die Seele

Ich lieb die Nacktheit, Freiheit, Offenheit
Liebe den Himmel, die Erde, die gedeiht
Ich lieb den Atem, dehne mich, fühl mich weit
Flüsse und Meere werden mir zum Kleid...

Bin eine Frau, die liebt sich auszudehnen
Erlaub mir selbst, den Raum ganz einzunehmen
Ich fange an, mich zu äußern, mich zu wehren
All die Reichtümer meiner Welt zu mehren
Ich sage nein, wenn nein zu sagen ist
Ich habe mich so lange schon vermisst
Ich darf stehn in meiner Kraft
Und darf mich fallen lassen, sanft

Ich lieb die Nacktheit, Freiheit, Offenheit
Liebe den Himmel, die Erde, die gedeiht
Ich lieb den Atem, dehne mich, fühl mich weit
Flüsse und Meere werden mir zum Kleid

Musik, Text & Arrangement von Monika Cyrani

©2013