

## Creating an Orgasmic Body, Blog by Marg Braunack

### Egy orgazmikus test megteremtése

by ACCESS ADMINISTRATOR on JUNE 12, 2014

Do you know that we create our bodies? Have you ever been told you have your mother's eyes or your father's jaw? Do you know that however your body is showing up: tall and lean, soft and voluptuous or strongly muscled, you have created it?

Tudod, hogy mi teremjük a szerveinket? Mondták valaha, hogy anyád szemeit, vagy apád állát örökölted? *Ugyanakkor tudod-e, hogy a tested, a tested, amit látsz, hogy magas és vékony, puha és érzéki, vagy, hogy nagyon izmos, azt te hoztad létre?*

From an early age your body hears your thoughts and starts to create them in a physical way, including the times when you looked at someone's body and thought, "I never want to look that fat, or that ugly". Anytime you have a strong resistance to looking a particular way, the energy you put out is so intense you could end up creating that as reality. If your body can hear your thoughts it means, of course, that you can talk to your body. I have worked with several people who are not happy with their body shape and want to change it. Some of them have tried many diets, exercise regimes and supplements hoping to create the ideal or perfect body. I talk to them about the tools for creating an orgasmic body.

*A korai életkortól kezdve a szervezeted hallja a gondolataidat, és elkezd létrehozni azt fizikai úton, beleértve azt is, amikor ránéztél valakinek a testére, és arra gondoltál, "Nem akarom látni, hogy kövér vagy, hogy csúnya". Amikor valamit erős ellenállással és egy meghatározott módon nézel, akkor az energia annyira intenzív, hogy a végén képes vagy valóságként létrehozni. Ha a szervezeted képes meghallani a gondolataidat, az azt jelenti természetesen, hogy tudsz beszélni a testeddel. Több emberrel dolgoztam, akik nem elégedettek a testük alakjával, és meg akarják változtatni. Néhányan kipróbáltak diétákat, edzés rendszereket, azt remélve, hogy létrehozzák az ideális, vagy a tökéletes testet. Meséltem nekik az orgazmikus test megteremtésének az eszközeiről.*

An orgasmic body does not mean having an hourglass figure if you are a woman and a strong muscled torso if you are a man. It is that rare and wonderful creation where you allow your body to show up as it likes and you do not judge it for being too fat, too wrinkled, too slow or anything else.

*Egy orgazmikus test nem azt jelenti, hogy ha nő vagy, akkor homokóra alakú vagy, és ha férfi vagy akkor erős, izmos felsőtestű, vagy. Ez, egy olyan ritka és csodálatos alkotás, ahol hagyod, hogy a tested szeretve jelenjen meg, és nem bírálod azért, hogy túl kövér, túl ráncos, túl lassú, vagy bármi más.*

It amazes me that even young people who have gorgeous bodies, as judged by the standards of this society, have numerous judgments about their body. If you catch a glimpse of yourself in a mirror and think: oh, I am looking older today, this judgment will affect your body. A judgment creates a separation between your being and your body. If you, the being, are a separate entity to your body, how can you have communion?

Elképesztő, hogy még a fiatalok is, akiknek gyönyörű a teste, ennek a társadalomnak a mércéje miatt, máris számos bírálatot mondanak a testükről. Ha egy pillantást vetsz saját magadra a tükörben, és azt gondolod: Ó, én ma idősebbnek látszom, ez a bírálat, hatással lesz a testedre. A bírálat elválasztást teremt a lényed és a tested között. Ha a lényed elkülönül a testedtől, hogyan lehetsz vele bensőséges kapcsolatban?

What does communion with your body look like? Have you ever gone to the beach on a lovely day? As you swam in the ocean, you may have felt so connected that there was no separation between the molecules of your body and the molecules of the water. Perhaps your skin tingled, as your body rejoiced in the spacious blue sky and the flight of birds, the lapping waves, the crunch of sand and shell underfoot, and the noisy children nearby. You smelled the raw brine of the water and experienced a sense of peace and wellbeing. Communion is that sense of deep connection.

Mit jelent bensőséges kapcsolatban lenni a testeddel? Mentél valaha tengerpartra egy csodálatos napon? Ahogy úsztál az óceánban, úgy érezhetted, hogy kapcsolatban vagytok, hogy a tested és a víz molekulái között nincs elkülönülés. Talán a bőröd bizsergett, ahogy örvendezett a tested a tágas kék ég és a röpködő madarak, a csapkodó hullámok, a lábatok alatt ropogó homok és kagyló, vagy a közelben zajongó gyerekek láttán. Érezted a nyers sós víz illatát és megtapasztaltad a béke és a jólét érzését. A bensőséges kapcsolat, az egyfajta mély kapcsolatnak az érzékelése.

Communion does not exclude anything. It is the peace of joy and the joy of peace. It is not about making yourself happy and the manic joy of it all. Communion is the presence of being the real you — infinite, magical, vulnerable you. Not your parents' child or your lover's lover. You receive everything without judgment, and choose whether to be upset about it or not.

A bensőséges kapcsolat nem zár ki semmit. Az, az öröm békéje és a béke öröme. Ez nem arról szól, hogy boldoggá teszed magad és mániákusan örülsz mindennek. A bensőséges kapcsolat az igazi léted jelenléte – Te magad vagy a végtelen, a varázslatos, a sebezhető. Te nem a szüleid gyermeke vagy és nem a szerelmed kedvese. Megkapsz mindent anélkül, hogy ítélnél, és eldöntheted, hogy kiborulsz-e rajta, vagy sem.

Include your body in your life if you wish to create communion, presence and vulnerability like never before. You do this by talking to your body and asking it questions. Practise with questions that are very simple. For instance in the morning you could ask it: Body do you choose to eat or drink? If so what do you chose to eat or drink? Would you like to go to the movies? Would you like to be with these people? What movement would you like today?

Ha bensőséges kapcsolatot szeretnél létrehozni, az életedben a jelenlét és a sebezhetőség úgy fog a testedhez tartozni, mint soha azelőtt. Ezt teszed, amikor beszélsz a testeddel és kérdéseket teszel fel. A gyakorlás a kérdésekkel, nagyon egyszerű. Például reggel meg tudod kérdezni: Test, te választod az evést, vagy az ivást? Ha igen, mit választasz, enni, vagy inni? Szeretnél moziba menni? Ezekkel az emberekkel szeretnél lenni? Milyen mozgást szeretnél ma?

This is how you build rapport, or a sense of harmony, with your body. As you refine your communication, even when there is a lot riding on the result, you could still communicate with ease. Your body is an amazing sensory organism and will give you awareness and information that will enrich your life, if you would only listen to it.

Ilyen az, ahogyan a szoros kapcsolatot, vagy egyfajta harmóniát építesz ki a testeddel. Ahogy finomítod a kommunikációdát, még, ha sok függ is az eredménytől, még akkor is tudsz könnyedén kommunikálni. A tested egy elképesztő érzékszerv, éberséget és információt kapsz majd, amelyek gazdagítani fogják az életedet, ha hallgatsz rá.

When you ask your body questions and honour its' choices your body will become the gift it truly is. The Access Body Processes create a communion with your body that is just magical. How did we get so lucky?

Amikor a testednek kérdéseket teszel fel, és tiszteletben tartod a választását, a tested ajándékká válik, valóban azzá válik. Az Access Body Processes létrehoz egy bensőséges kapcsolatot a testeddel, amely önmagában is csodálatos. Hogyan jutottunk ilyen szerencséhez?