

# Die Semdzin Schlüssel-Sequenz von James Low

---

1) Denke über Unbeständigkeit nach. Alle äußeren Dinge sind unbeständig. Unsere eigenen Körper ändern sich ständig, so auch unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

2) Diese Änderungen treten in einem Feld des Miteinander-Verbundenseins auf. Jede Sache, jedes Erlebnis eines Objektes ist in einen komplexen Zusammenhang von Beziehungen verwoben. Auf Basis verschiedener Faktoren manifestieren sich spezielle Dinge. Alle Dinge, die erscheinen als wenn sie separat, autonom und von inhärenter Existenz wären, sind in Wirklichkeit ganz und gar abhängig voneinander. Das Prinzip der gegenseitigen Abhängigkeit allen gemeinsamen Entstehens liegt im Herzen allen Erfahrens.

Untersuche all das, was entsteht, außen wie innen, bis Du Dir sicher bist, dass es einzig abhängiges Entstehen gibt.

3) Erlaube Dir in dieser Bewusstheit die Beziehung zwischen Sprache und Erlebnis zu untersuchen. Alles was Du siehst, fühlst oder erfährst, ist lediglich ein Begriff Deines Geistes. Du selbst bezeichnest die Erfahrungen. Für Dich existieren sie durch Zeichenvermittlung, durch das Anwenden eines Wortes auf etwas Entstandenes. Dadurch wird dem Entstandenen eine Identität zugeschrieben, welche ihm gar nicht inhärent ist. Der Name schafft die Illusion eines eigenen Wesens, eines inhärenten Selbst-Bestehens.

Entscheide dass alle Phänomene nur Etiketten-Namen des Geistes sind.

4) Was genau ist dieser Geist, der diese Namen verleiht? Welche Form hat der Geist? Welche Farbe hat er? Woher kommt er? Wo hält er sich auf? Wohin geht er? Erforsche immer und immer wieder die Natur Deines eigenen Geistes. Welches substanzielle Wesen hat er? In Beziehung wozu existiert er? Wann auch immer Du scheinbar eine substanzielle Basis zu finden scheinst, schau nochmals genauer hin. Werde Dir bewusst darüber, wer diese Bedeutungen verleiht.

5) Wenn Du verstanden hast, dass Der Geist kein substanzielles Wesen innehat, dann entspanne im offenen Raum Deiner eigenen Natur. Auf dem langsamen Ausatmen praktizierst Du das dreifache AH, um dieses Öffnen zu unterstützen.

6) Wenn Du diese Offenheit verlierst und die Identifizierung von Phänomenen wieder aufnimmst, als begründeten sie Dein Ich, dann nutze „PHÄT“ um die ungeborene Natur zu befreien von ihren anhaftenden Beschränkungen und Zwangsvollstreckungen.

7) Wenn Du merkst wie Du Dich verfangen hast in einer Identifikation, dann kannst Du Dich auch einfach entspannen und Deiner Bewusstheit erlauben, Dich

behutsam von diesem Erlebnis zu lösen, mit der sie sich identifiziert hat. Wenn sich Bewusstheit vermischt mit einer subjektiven Erfahrung, dann nehmen wir uns selbst als separates „Ich“, als einzigartiges Selbst, wahr. Wenn jedoch Bewusstheit entspannt, dann manifestiert sie sich als sie selbst: leer, offen, ungeboren und jenseits aller konzeptionellen Definition. Bewusstheit ist niemals ein Objekt, sie kann vom Gedanken nicht erfasst werden.

8) Der Schlüssel liegt darin, in der Bewusstheit von Stille und Bewegung zu verweilen. Unsere eigene Natur, offene Bewusstheit, ist unabänderlich. Stille hat kein eigenes Wesen, keine eigene fassbare Form – sie ist wie unendliche Tiefe, ein schimmernder Raum. Bewegung ist eine schimmernde Oberfläche, die nicht erhascht werden kann. Beide diese sind wir simultan.