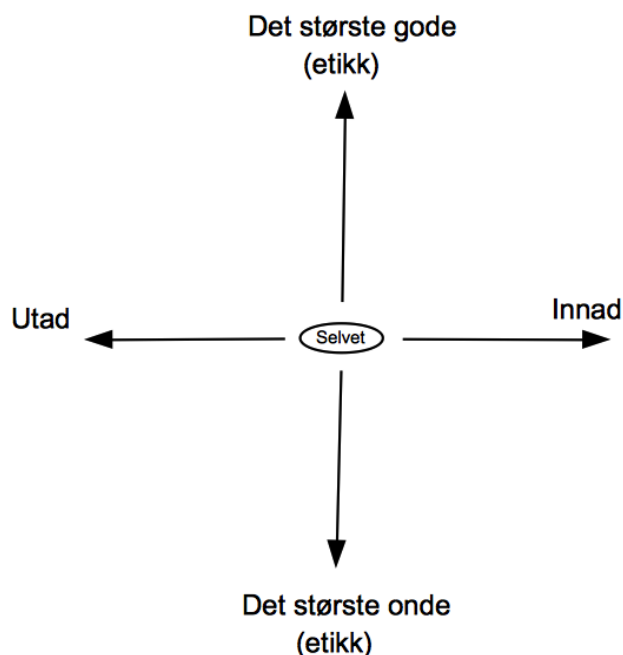




I sentrum er selvet eller jeget eller egoet som kan fokusere i tre dimensjoner, innad mot det viktige, oppover mot det riktige eller utad mot det effektive.

Inne i jeget bor det en observatør som kan kikke utover mot verden via sansene, og innover og observere hva man tenker på, hva man føler, samt signaler fra kroppen.

Å fokusere utad er effektivt:

- Det gjør at man får fra det andre har skapt både materielt, sosialt, informasjonsmessig, kultur og tanker, akkumulert over hundrevis av år.

Imidlertid kan det være feil der ute, som man bør være kritisk til og forkaste.

- Og man kan gi egne bidrag til konteksten.

Å fokusere innad kan være viktig. For å oppdage om det er noe galt med kroppen, om følelsene er forvirret, samt for introspeksjon og kunne bearbeide inntrykk og kunne tenke selv.

Å fokusere oppad og nedad (etikk) kan være riktig.

Indre og ytre opplevelser har ingen retning oppad eller nedad, fordi det innebærer en verdivurdering lagt til før eller etter. Man opplever det man opplever.

Tolkningen av opplevelsene kan imidlertid være svært vanskelig.

Sjelen er «det som skaper bevissthet». Bevisstheten kan inneholde tanker og følelser og sansedata.

Kroppen er en overlevelsesmaskin for selvet. (Richard Dawkins tar feil når han tror at individet er overlevelsesmaskin for genene.)