**Селекция привлекательных состояний**

**Исследования**

**Состояния: Питон.**

**001. Определение «питона».**

«Питон» - состояние, в котором человек:

1. плавает в своих восприятиях - просто созерцательно переживает их (допускается фиксация переживаний или спонтанно возникающих наблюдений, идей)

2. не занимается реализацией каких-либо желаний (за исключением описанных выше)

3. не испытывает никакой озабоченности по поводу того, что сейчас нет желания реализовывать желания

4. испытывает высокую насыщенность от самого процесса переживания озаренных восприятий

**002. Рациональная поддержка питона**

Во время питона могут возникать спазматические побуждения начать все-таки реализовывать хоть какие-то радостные желания, даже несмотря на то, что до начала питона уровень их реализации был вполне удовлетворительным.

Эти спазматические побуждения называются «муравьями».

Муравьи – это следствие привычки постоянно заниматься чем-то интересным, которая подпитывается не только озаренными мотивациями и состояниями, но также и привычным страхом потери времени, страхом снижения насыщенности, которое обычно возникает от безделья и наступающей за ним скуки. Здесь питон механически приравнивается к деструктивному безделью лишь на том основании, что в обоих состояниях нет реализации радостных желаний. Подпитывание рассудочной ясности о принципиальном различии питона и скучающего безделья позволяет приглушить активность муравьев. Такой способ называется рациональной поддержкой питона.

**003. Смягчение питона**

Более радикальным средством к устранению спазматических побуждений к ррж является «смягчение питона». При этом требование нереализации ррж смягчается и допускает какое-либо исключение. Для смягчения подходят такие желания, которые не требуют значимого сосредоточения, активной работы интеллекта и т.д. Например, можно раз в несколько минут повторять какое-нибудь одно иностранное слово или один хрюн – это почти никак не повлияет на процесс плавания в своих восприятиях, и в то же время заметно снижает активность муравьев. Постепенно возникает и закрепляется опыт того, что состояние питона не имеет никакого отношения к безделью, и что в этом состоянии можно испытывать высокую насыщенность жизни несмотря на то, что никаких действий не совершается.

**004. Короткая кормежка питона**

В силу упертости и высокой активности муравьев, целесообразно поначалу кормить питона короткими забегами – по две-три минуты. За это время муравьи не успевают проснуться и начать свою суетливую деятельность, а опыт насыщенности во время питона накапливается.

**005. Термиты.**

Термиты – паразитические желания и озабоченности, которые пытаются наброситься на тебя в состоянии питона: желание проверить - все ли дела сделаны, озабоченность – не пропускаю ли я сейчас что-то интересное и т.д. Таким образом термиты, в отличие от муравьев, не сопровождаются предвкушением, а обслуживают те или иные механические желания и озабоченности.