# اثنتا عشرة أطروحة حول الانتباه

في أوقاتٍ أخرى حين أسمع هبوب الريح
أشعر أن مجرد سماع الريح تهبّ يجعل من الولادة أمراً يستحق العناء
لا أدري ما سيظنه الآخرون حين يقرؤون هذا
لكنني أظن أنه حسنٌ لأنني أفكر فيه دون جهد...

---

**الأطروحة الأولى:** الواقع المذهل للأشياء والأشخاص ـــ هذا هو موضوع الانتباه الخالص.

**الأطروحة الثانية:** الانتباه الحقيقي يقوم بعمل الإظهار والتجلّي. إنه الفتحة التي من خلالها يصبح كمون الأشياء والأشخاص حاضراً. أما الانتباه "المجرد"، الانتباه العادي، فهو نافع، يقف إزاء العالم كفتح الأبواب وإغلاقها والدخول منها والخروج في بيتٍ حسن الصيانة. لكن الانتباه الصافي ـــ الانتباه الخالص لما لا يمكن استعماله، لما لا يريده أحدٌ سلفاً، لما لا يَعِد بمعرفة أو مكسب ـــ لا يحتاج إلى أبواب، لأنه يمشي عبر الجدران.

**الأطروحة الثالثة:** الانتباه الحقيقي، حين يُمنح للأشياء، يكشف دون شك عن حضور الآخرين.

**الأطروحة الرابعة:** الانتباه الحقيقي يتيح للإمكانات الكامنة في العلاقات واللقاءات الإنسانية أن تزهر وتنمو. تلك التي كثيراً ما يخنقها فوراً ثقلُ اليومي وهيمنةُ ما اتُّفق على وجوده وعلى استحقاقه للانتباه. إنه يغذّي الأشكال الضمنية للوجود المشترك التي تنبثق داخل التفاعل الإنساني والتي تُقطَع باستمرار.

**الأطروحة الخامسة:** المسار الانتباهي هو الأثر الذي يتركه عقلٌ حر. أن تخضع لمسار انتباه آخر، أن تعيد رسمه، هو شكلٌ من أشكال الانتباه. إعادة رسم المسار الانتباهي لعقلٍ حر هي واحدة من أعمق المسرّات التي يمكن أن نجدها في بعضنا البعض وفي العالم.

**الأطروحة السادسة:** علينا أن نعترف بجدلية الحرية الانتباهية: الانتباه الحقيقي يتمثل في القدرة على إخضاع انتباه المرء للمسار الانتباهي الذي رسمه آخر. وبذلك قد يبدو غياب حرية الانتباه كأنه حرية (استدراجٌ لا ينتهي). وقد تبدو حرية الانتباه كأنها لا-حرية (خضوعٌ متعمَّد).

**الأطروحة السابعة:** لقد جرى التلاعب بهذه الجدلية عمداً من قِبَل بنى السوق والتقنيات إلى حدٍّ أصبحنا معه عاجزين بشكل متزايد عن الانتباه الحقيقي. لم يكن انتباهنا قط أكثر حرية، ولا أكثر وقوعاً في الأسر باستمرار. بيئاتنا الانتباهية إذن كارثية. الانتباه الحقيقي مهدَّدٌ في صميمه.

**الأطروحة الثامنة:** لن يتكشف الهروب من كابوسنا الانتباهي في حدثٍ واحد. إن ممارسة انتباهٍ أصدق تتطلب نحت فضاءاتٍ في العالم يمكنه فيها أن يبقى ويزدهر — بيئاتٍ جديدة. قد يتجلى هذا حرفياً عبر خلق أماكن تُيسّر طرقاً جديدة للاجتماع، لكنه يتطلب أيضاً أن نقوّي العلاقة بين حياتنا الداخلية وحياتنا الخارجية. مشاركة تجاربنا الحسية الفردية مع الآخرين وسيلةٌ للمصالحة مع عالمٍ مكسورٍ في غير ذلك. عالمٌ، أي، تتعرض فيه قدرتنا على التفكير بأنفسنا والرغبة بشروطنا الخاصة للتهديد المستمر.

**الأطروحة التاسعة:** هذا النوع من الملاذات المخصصة للانتباه الحقيقي موجودة فعلاً. إنها بيننا الآن. لكنها مهدَّدة، ولذا كثيرٌ منها يعمل في الخفاء، بأشكالٍ مكتفية ذاتياً، شاملة، سخية، وفارّة. يمكن العثور على هذه الملاذات، لكن ذلك يتطلب جهداً من الانتباه، وهذا السعي هو أيضاً جهد الانتباه لشفاء نفسه. هذا الانتباه-الذي-يسعى كثيراً ما يتخذ شكل توقعٍ وترقُّبٍ كثيفَين وشبه تعبديَّين يرفضان أن يعرفا ما يتوقعانه ويترقبانه.

**الأطروحة العاشرة:** ما نحتاجه هو أخلاقياتٌ للانتباه. وهذا أشبه بتصوّفٍ عملي. التصوف العملي ليس لا-عملياً. إنه لا أكثر ولا أقل من الجهد للاقتراب من الواقع المذهل للأشياء، عبر تلك الأشكال من الانتباه الخالص غير الممزوج بتقييمات المنفعة والحكم، والحرّ من القبضة المشوِّهة ليدٍ قابضة (أو عينٍ أو عقل).

**الأطروحة الحادية عشرة:** الانتباه الحقيقي يأخذ ما لا يُعاش ويجعله قابلاً للعيش. إنه رئةٌ تجدّد الهواء الذي تتنفسه. إن شعرتَ فجأة أنك تستطيع أن تعيش وتتنفس في المكان الذي أنت فيه، فإنك أنت أو أحداً حولك قد ارتكب الانتباه، أو سنّه، أو منحه. هذا هو عملنا.

**الأطروحة الثانية عشرة:** هذا العمل هو عمل الحرية والفهم. إنه عملٌ، عبر الانتباه، لبناء العالم. هذا العمل سياسيٌّ في جوهره.

---

**انتهى**