

«ذهن آگاهی» در هشت کتاب سپهری^۱

منبع: سایت زیتون، روز شنبه، مورخ: ۹۸/۴/۳۱

این جستار با ارایه تعریفی از «ذهن آگاهی» به بررسی چند شعر از هشت کتاب سهراب سپهری می پردازد. هدف از طرح این مبحث بازخوانی تجربه های معنوی سهراب سپهری، در کسوت یک سالک مدرن شرقی است. حاصل این مقاله از تامل در تفکر پنهان در اشعار سهراب سپهری و تعمق در کلام او در چارچوب مبحث ذهن آگاهی رسیدن به رهنمونیهایی کاربردی برای انسانها است تا بتوانند به سلوک فردی در روزگار کنونی سامان ببخشند.^۲

تعریف ذهن آگاهی

درباره اصطلاح mindfulness مباحث مفصلی صورت گرفته است. در میان حجم انبوه مقالات در این موضوع می توان به دسته ای از مقالات مربوط به حوزه درمان اشاره کرد. اینها مقالاتی هستند که تمرینات ذهن آگاهی را خصوصاً برای بیماران که در مرحله پایانی بیماری صعب العلاج قرار گرفته اند بررسی کرده اند. نتیجه تمرینات ذهن آگاهی در این حوزه کاهش افسردگی، استرس و اضطراب این بیماران بوده است. در حوزه ذهن آگاهی مکاتبی هم شکل گرفته اند که باید از میان آنها از مکتب دکتر کب زین^۳ یاد کرد. نگاهی به پژوهشهای گسترده نشان می دهد که چگونه موضوع «ذهن آگاهی» همچنان پویا و رو به پیشرفت است اما باید به وجهه ی غربی این تحقیقات توجه داشت و آنها را در کنار وجهه ی شرقی ذهن آگاهی مورد مذاقه قرار داد.

ریشه ی وجهه ی شرقی ذهن آگاهی را می توان در سنت چند هزار ساله بودیسم و تعالیم بودایی جستجو کرد که هدفش کاهش رنج آدمی است. در این تفکر "نیاز" ریشه ی رفتاری های آدمی است. اعتقاد بر اینست که رنجی که انسان در زندگی متحمل می شود به سبب نیازهای متعدد او است. پس اگر انسان ارتباط واقع بینانه ای با نیازها برقرار کند از حجم این درد و رنجها کاسته می شود. سبکباری حاصل ناشی از تنظیم رابطه ی درست انسان

۱. صورت منقح سخنرانی ایراد شده در ماه می ۲۰۱۹، شهر هامبورگ.

۲. این مقاله در پی استخراج متکلفانه ذهن آگاهی از شعر سهراب نیست. سپهری هنگام سرایش اشعارش به ذهن آگاهی نپرداخته است اما می توان اشعار سهراب را از این منظر دید و تجربه سلوکی او را در این شعرها که گزارشگر احوال درونی و خوش اوست به ذهن آگاه بودن او تعبیر کرد. در جواب این سوال که چگونه می شود شعر سهراب را اینگونه تفسیر کرد باید گفت این به روش هرمنوتیک بر می گردد که معتقد به مرگ مولف است چرا که او اگرچه خالق اثر است و با آن رابطه ای دارد ولی اثر مستقل از پدید آورنده اش هویتش شکل می گیرد و از دیدگاه های مختلف تفسیر و فهمیده می شود. از این لحاظ رابطه متن و خواننده را باید مورد توجه قرار داد که رابطه ی دیالکتیکی است یا به بیان دیگر رفت و آمدی است. جهان خواننده که تغییر کند فهم او از اثر تغییر می کند. البته این نوع فهمیدن متن باید روشمندانه باشد تا بتواند معنایی را در اثر بخواند که اگرچه مورد نظر مولف نبوده است، ولی بتوان با ارائه شواهد مکفی، آنرا موجه کرد.

با تعلقات و نیازهایش است نه ترک تعلقات دنیوی. سخنی از علی بن ابی طالب در نهج البلاغه که می فرماید تخففوا تلحقوا (سبکبار شوید تا رستگار شوید) قرابت فکری نزدیکی با دیدگاه مورد بحث دارد از آنجا که ایشان بر خفیف المقوله بودن انسان تاکید می کنند. چنین رویکردی را می توان در شعری از داریوش شایگان^۱ دنبال کرد که مضمونش کاستن از تعلقات و تعلق داشتن به کسانی است که تعلق خاطر زیادی ندارند. نام بردن از شایگان در این مقال بدان مناسب است که وی ارتباط عمیقی با سروده های سپهری داشت و او کسی است که آثار سهراب را به فرانسه ترجمه کرد. مقدمه ی کتاب «در جستجوی فضاهای گمشده»^۳ که او درباب شعر سهراب نوشته بود نشان از فهم عمیقی است که او از این شاعر دارد. شایگان در شعرش تحت عنوان "تنها به آنها متعلقم" چنین می سراید:

به آنها که می روند اما نمی رسند

به آنهایی که دوست دارند اما نمی خواهند به هم برسند

تنها به آنان متعلقم...

به آنها که در جمع تنهایند

به آنها که جسمشان روح را فراموش نمی کند

تنها به آنان متعلقم...

به آنها که در خلصه ی لحظه

سکوت جاودان زمان را می فهمند

تنها به آنان متعلقم.

تعبیر "در خلصه ی لحظه سکوت جاودان زمان را فهمیدن" نه تنها با آنچه در هندوییزم مطرح شده است بلکه با مقدمات ذهن آگاهی بسیار در ارتباط است. از آن می توان به اطفای تموجات ذهنی یا خاموشی ذهن تعبیر کرد. بدین ترتیب می توان گفت که هدف ذهن آگاهی کاستن درد و رنج انسان است تا انسان بتواند آرامش درونی را فارغ از قیل و قالهای ذهنی تجربه کند.

ذهن بازیگر و ذهن تماشاگر

در اینجا می توان دو تفکیک مفهومی ارائه داد که یکی در مورد دو گانه ی ذهن بازیگر و ذهن تماشاگر است و دیگری مساله سکوت ذهنی است. دو گانه ذهن بازیگر (player mind) و ذهن تماشاگر (spectator mind) در آثار اکهارت تله نویسنده کتاب *The Power of Now* هم اشاره شده است. ذهن بازیگر ذهنی است که پر

۱. از کران تا کران، از دریا به دریا، داریوش شایگان، ترجمه گلنار گلناریان، با مقدمه ی هانری کربن، انتشارات شهاب ثاقب، تهران، ۱۳۹۷.

۲. واحه زمردین (متن فارسی - فرانسه اشعار سهراب سپهری)، ترجمه ی فرانسه از داریوش شایگان، انتشارات هرمس، ۱۳۸۴.

۳. در جستجوی فضاهای گمشده، نشر و پژوهش فرزاد روز، تهران، ۱۳۹۲.

از قیل و قال و درگیر زندگی روزمره است. انواع احساسها، آرزوها، تمایلات، ایده ها، کینه ها، غمها و شادیها از این ذهن تغذیه می کنند. مثال برای درک نقش ذهن بازیگر فردی است که در حال کتاب خواندن یاد مسایل، ناکامی ها و روابطش می افتد. این چنین است که او بجای تمرکز بر کتاب در تلاطم انواع احساسات مختلف نسبت به گذشته و آینده اش می افتد. ذهن بازیگر هم درباره ی خود و هم درباره ی دیگران دست به داوری می زند و موجب پریشانی فرد و تحلیل انرژی او می شود. اصطلاح دیگر برای ذهن بازیگر ذهن میمونی (monkey mind) یا ذهنی تربیت نشده است که داریم از یک سوی به سوی دیگر می پرد و مانع تمرکز کردن می شود.^۱ نقطه مقابل ذهن بازیگر ذهن تماشاگر است که می خواهد تمام موجات ذهن بازیگر را کنترل کند. ذهن تماشاگر زمانی بکار می افتد که انسان ذهن آگاهی را پیشه کند مثل فوتبالیستی که در حین بازی تماشاگر خود هم باشد. با کمک ذهن تماشاگر فرد از بیرون به عواطف و احساسات و افکارش تماشا می کند.^۲ ذهن تماشاگر همان است که به تعبیر فیلسوفان فکر (propositional attitudes) در گزاره هایی مثل "من غم دارم"، "من آرزو دارم"، "من رویایی در سر دارم" خود را نشان می دهد عباراتی که حکایتگر تصویرهایی است که فرد از خود دارد و خودش را اینگونه درک و دریافت می کند و سلف ایماژ او را اینگونه شکل می دهد. ذهن تماشاگر براساس نظر اکهارت توله و دیگران براحتی بدست نمی آید و باید برای داشتن آن تمرین کرد. این چنین می شود که فرد موفق به تعادل و ایجاد آرامش درونی (calmness inner) می شود. در سنت عرفانی اسلامی می توان به ایباتی از مولوی اشاره کرد که می سراید:

تماشا مرو نک تماشا تویی

جهان و نهان و هویدا تویی

چه این جا روی و چه آن جا روی

که مقصود از این جا و آن جا تویی

تو درمان غمها ز بیرون مجو

که پازهر و درمان غمها تویی

پس تماشا کردن و رصد کردن از مقومات ذهن آگاهی است که با تمرین و تربیت کردن ذهن با بکارگیری تکنیک های مخصوص بدست می آید و فرد را به آرامش ذهنی (peace of mind) می رساند.

۱. ذهن بازیگر یکی از خصوصیات است که در همه هست. این مربوط به مقوله ی بازیهای ذهنی که اکهارت توله بدان معتقدست و می توان گفت بازیهای ذهنی اختلال نیست زیرا نمی شود ذهن بازیگر را کاملا تعطیل کرد چون ذهن بازیگر به فرد کمک می کند تا به زندگی روزمره خود بپردازد در حالیکه ذهن تماشاگر پسیو و با سکوت است و ذهن آگاهی می خواهد آنرا فعال کند.

۲. تماشا از واژگانی است که در زبان فارسی تغییر معنا داده است. لغتی عربی در باب تفاعل است. ریشه اش مَشَى است و از این ریشه تماشای با یکدیگر راه رفتن و ماشی راه رونده معنی می دهند. به فیلسوفان ارسطویی مشا می گفتند چون با هم راه می رفتند و بحث می کردند و اینگونه مشی کردن و راه رفتن به نوع خاصی از تفلسف گفته شد. آنها هنگام راه رفتن به مناظر نگاه می کردند پس معنا به نگاه کردن نقل مکان کرده است.

سکوت و ذهن آگاهی

اگر تماشاگری ذهن در مقابل بازیگری ذهن باشد پس بحث درباره ی ذهن آگاهی به مساله سکوت می رسد. سکوت صحبت نکردن با دیگران است و در معنای نخستین یعنی صدایی از حنجره به گوش نرسد. زندگی در جهان جدید مجال سکوت چه زبانی و چه ذهنی را از انسان گرفته است. ذهن انسان بسیار درگیر حجم زیاد اطلاعاتی است که در رسانه ها و شبکه های اجتماعی رد و بدل می شود و او را از سکوت دور می کنند. باید توجه داشت که در زندگی امروزی دوری از اینترنت و وسایل ارتباط جمعی امری بسیار اجتناب ناپذیر به نظر می رسد ولی آنچه اهمیت دارد توازنی است که شخص باید در خود برقرار کند. انسان ذهن آگاه زمانی را صرف تنهایی و سکوت می کند. او به صدای هستی یا نجوهای درونی خود گوش می دهد تا از سکوت زبانی به سکوت ذهنی هدایت شود و باور دارد که از طریق سکوت می تواند با "خودش" مواجه شود. در اینجا جای دارد شعری از مولوی نقل شود که در آن وی به مساله مواجهه با خود در سکوت و تنهایی معنوی اشاره می کند:

می گریزم، تا رگم جنبان بود
کی فرار از خویشتن آسان بود ...
نه به هندست آمن و نه در ختن
آنک خصم است سایه خویشتنش

در ایات دیگری از مولانا می توان توجه او را به قدرت ذهن بازیگر استنباط کرد:

می گریزند از خودی در بیخودی
یا به مستی یا به شغل ای مهتدی

از وجوه ذهن آگاهی باید به نوعی "خلاف آمد عادت" عمل کردن اشاره کرد که در سنت شرقی بسیار بدان پرداخته شده است. "خلاف آمد عادت عمل کردن" تعبیری است از حافظ هرچند که مراد حافظ از این تعبیر ذهن آگاهی نبوده است.

در خلاف آمد عادت بطلب کام که من
کسب جمعیت از آن زلف پریشان کردم

در حقیقت، حافظ مطلق خلاف آمد عادت را در نظر داشت ولی آنچه اجازه می دهد تا در این باب از این تعبیر حافظ بهره برده شود اینست که یکی از مصادیق خلاف آمد عادت عمل کردن دیگرگون نگریستن به پدیده هایی است که انسان از فرط حضور و عادت آنها را از منظری دیگر نمی بیند. گویی اگر شخص ابن الوقت باشد او

۱. اصطلاح «ابن الوقت» امروزه معنایی منفی یافته است و اشاره به فردی می کند که فرصت طلب است. در اصل ابن وقت تعبیری عارفانه است و حکایت از احوال شاعر ی دارد که فرزند زمان است، چون او آتش در گذشته و آینده نیامده زده است. همان طور که سهراب می گوید:

پدیده های پیرامون خودش را خوب ببیند نوعی لذت در لحظه بودن را تجربه می کند که نتیجه آن رهایی از قیل و قال ذهن بازیگر است. مثالی از انسانی که صاحب چنین نگاهی است را در رمان زوربای یونانی اثر نیکوس کازانتزاکیس^۱ و در شخصیت زوربا می توان پیدا کرد. شخصیت زوربا در این رمان فردی را به تصویر می کشد که نگاهی همواره تازه و با طراوت به پدیده های اطرافش دارد. زوربا وقتی به طبیعت نگاه می کند گویی تازه آن را کشف می کند. شایگان به این ویژگی انسان ذهن آگاه در گفتگویی که در کتاب زیر آسمانهای جهان^۲ دارد اشاره می کند و می گوید که این مضمون را در شعری از ماری ریلکه^۳ و والر^۴ پیدا کرده است:

«هنگام خواندن نامه هایی به یک شاعر جوان بود که راینر ماریا ریلکه را کشف کردم. این، پس از والر، دومین صاعقه ای بود که بر من فرود می آمد. تأثیر او بر من بسیار قطعی و راهگشا بود. او به من هنر نگاه کردن را آموخت و من در این سخن خود هیچ اغراق نمی کنم. ریلکه، شیوه ای خاص در نظر کردن به اشیا در نا منتظرترین سیمایشان و در به دست نیامدنی ترین حال و هاله شان دارد. ریلکه، نگرنده ی وصف ناپذیرهاست. او حساسیت عرفانی مرا که در آن زمان هنوز پنهان بود، برانگیخت. من با اشعار او متأمل ترین لحظات زندگی ام را زیسته ام. از ژنو دور می شدم و به زیارت مکان هایی می رفتم که آخرین سال های عمرش را در آن ها گذرانده بود. به دیدن قصر موزو می رفتم که به گفته ی والر (هرچند که خود هرگز ریلکه را نفهمید) ریلکه آنجا در زمان ناب معتكف شده بود. بر سر مزارش به مراقبه می پرداختم. بر سنگ قبرش این نوشته حک شده است که تا ابد بر لوح ضمیرم باقی خواهد ماند:

گل سرخ

ای تضاد ناب

ای شوق خواب هیچ کس نبودن در پشت این همه پلک .»

آنچه از این شعر ریلکه فهمیده می شود نوع تازه ای از نگرستن به جهان پیرامون است. این مضمونی است که در اشعار سهراب آمده است؛ بدین معنا ذهن آگاهی را در نگرش این سالک مدرن می توان سراغ گرفت. بهترین چیز رسیدن به نگاهی است که از حادثه عشق تر است. ما هیچ، ما نگاه.

زندگی تر شدن پی در پی

زندگی آب تنی کردن

در حوضچه "اکنون" است

۱. زوربای یونانی، نیکوس کازانتزاکیس، ترجمه ی محمود مصاحب، انتشارات نگاه، تهران، ۱۳۸۴.

۲. زیر آسمانهای جهان: گفتگوی رامین جهاننگلو با داریوش شایگان، ترجمه نازی عظیمی، نشر و پژوهش فرزانه روز، تهران، ۱۳۷۴.

۳. راینر ماریا ریلکه (Rainer Maria Rilke) شاعر آلمانی که در سال ۱۹۲۶ درگذشت.

۴. پل والر (Paul Valéry) شاعرو متفکر فرانسوی که در سال ۱۹۴۵ درگذشت.

"ما هیچ، ما نگاه" قصه خاموشی و نظاره گری را بکار آوردن است؛ نوعی تجربه اشراقی است که همه تن از جنس دیده شدن را ترسیم می کند. این تعبیر که انسان دیگرگون و دوباره به جهان پیرامون نظر کند یا به قول سهراب "پلکها را بتکاند" مقوم ذهن آگاهی و زیستن در اینجا و اکنون است.

سهراب و ذهن آگاهی

در اینجا پاره ای از اشعار سهراب از هشت کتاب نقل و بررسی می شود تا مفهوم ذهن آگاهی و دعوت به دیگرگون دیدن جهان پیرامون نشان داده شود.

۱- نخستین شعر " به باغ همسفران" از اشعار لطیف حجم سبز سپهری است که در آن می گوید:

صدا کن مرا

صدای تو خوب است

صدای تو سبزینه آن گیاه عجیبی است

که در انتهای صمیمیت حزن می روید

در ابعاد این عصر خاموش

من از طعم تصنیف در متن ادراک یک کوچه تنهاترم

بیا تا برایت بگویم چه اندازه تنهایی من بزرگ است

و تنهایی من شبیخون حجم ترا پیش بینی نمی کرد

و خاصیت عشق این است

کسی نیست

بیا زندگی را بدزدیم آن وقت

میان دو دیدار قسمت کنیم

بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم

بیا زودتر چیزها را ببینیم

بین عقربک های فواره در صفحه ساعت حوض

زمان را به گردی بدل می کنند

بیا آب شو مثل یک واژه در سطر خاموشی ام

بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم

بیا زودتر چیزها را ببینیم

سهراب در این شعر به دیدن تازگی در پدیده های پیرامونی فرا می خواند. مخاطب "بیا" نه یک شخص دیگر است بلکه اشاره به خود دارد و این یک نجوای درونی است. چنانچه مولوی می گوید:

گفتم ای جان تو عین مایی گفت
عین چه بود در این عیان که منم
گفتم آنی بگفت های خموش
در زبان نامدهست آن که منم
گفتم اندر زبان چو درنامد
اینت گویای بی زبان که منم^۱

۲- دومین شعر "بودهی" نام دارد و از دفتر شرق اندوه است که از تجربه ی زیسته سهراب برخواسته و در تناسب مفهوم ذهن آگاهی است. این نوعی تجربه اشراقی باطنی را نشان می دهد که محصول لحظه هایی فارغ از ذهن باریگر شدن است و حالتی است که قرد سکوت ذهنی یا همان آرامش را می چشد و لمس می کند.

آنی بود، درها وا شده بود
برگی نه، شاخی نه، باغ فنا شده بود
مرغ مکان خاموش، آن خاموش، این خاموش، خاموشی
گویا شده بود:
آن پهنه چه بود
با میشی گرگی همپا شده بود
نقش صدا کم رنگ، نقش ندا کم رنگ، پرده مگر تا شده بود
من رفته، او رفته، ما بی ما شده بود
زیبایی تنها شده بود
هر رودی دریا
هر بودی بودا شده بود

۱. این "گفتم" و "گفتی" ها، نجوا کردن با خود است یا به عبارتی سطحی از هوشیاری با سطح دیگر هوشیاری ارتباط برقرار کرده است. حافظ می گوید:

گفتم غم تو دارم گفتا غمت سر آید
گفتم که ماه من شو گفتا اگر بر آید
گفتم ز مهرورزان رسم وفا بیاموز
گفتا ز خوبرویان این کار کمتر آید

در این شعر تعلق خاطر سهراب به بودایی عیان است. "آنی بود" یعنی لحظه ای بود که در آن فنا و زوال امور را می دیدم. تعبیر خاموشی در این شعر آرامش ذهن است که تنها با عنوان کردن مفهوم خاموشی می تواند بیان شود. "من رفته، او رفته" یعنی همه تشخیصات از بین رفته بودند. "هر رودی دریا" بدین معناست که حتی تشخیص رود در برابر دریا از بین رفته بود. رود کرانه هایش را از دست داده بود همچون جزیی که به کل هستی پیوسته است. این دیدگاه سهراب است تجربه ی کبوترانه از جنس ذهن آگاهی او که در آن تفاوت و کثرت در دنیا از بین رفته است. این شعر بسیار با مفهوم خاموشی بیان شده در غزل مولوی که نقل می شود تناسب و قرابت دارد و جالب است که مولوی بعنوان سالک سنتی و سهراب بعنوان سالک مدرن چقدر تجربه های باطنی و معنوی مشترکی داشته اند.

اه چه بی رنگ و بی نشان که منم
کو میان اندر این میان که منم
کی شود این روان من ساکن
این چنین ساکن روان که منم
بحر من غرقه گشت هم در خویش
بوالعجب بحر بی کران که منم
این جهان و آن جهان مرا مطلب
کاین دو گم شد در آن جهان که منم
فارغ از سودم و زیان چو عدم
طرفه بی سود و بی زیان که منم
گفتم ای جان تو عین مایی گفت
عین چه بود در این عیان که منم
گفتم آنی بگفت های خموش
در زبان نامده ست آن که منم
گفتم اندر زبان چو در نامد
اینت گویای بی زبان که منم
می شدم در فنا چو مه بی پا
اینت بی پای پادوان که منم

تعبیر "بی زبان و گویا" بودن در شعر مولوی یک تعبیر پارادوکسیکال است همانگونه که سهراب می گوید "خاموشی گویا شده بود". این نوع بیان حکایت گر تجربه ایست ذهن آگاهانه که نگاه تماشاگرانه نه بازیگرانه شاعر را نشان می دهد. که آرامش درونی (inner calmness) را برای آنان به ارمغان آورده است.

۳- شعر سوم از اشعار سهراب شعر "نشانی" از دفتر حجم سبز است که حکایت از تجربه زیسته او دارد یا نوعی تن پایی معنوی به معنایی که ذهن قیل و قالهایش خوابیده است و ترسی شفاف را تجربه می کند. ترس شفاف نمادی است از مواجه شدن با مهابت هستی و از آن مهمتر نوعی تموجات ذهنی را تجربه کردن. نرسیده به درخت،

کوچه باغی است که از خواب خدا سبزتر است
و در آن عشق به اندازه پره‌های صداقت آبی است
می روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ، سر بدر می آرد،
پس به سمت گل تنهایی می پیچی،
دو قدم مانده به گل،
پای فواره ی جاوید اساطیر زمین می مانی
و تو را ترسی شفاف فرا می گیرد

سهراب پره‌های صداقت را به رنگ آبی وصف می کند زیرا آبی برای او رنگ حقیقت و نماد حقیقت است.^۲ "بلوغ" در این شعر امری روانی و معنوی است. وقتی انسان ذهن آگاه است در حقیقت پای در وادی بلوغ نهاده است. به نظر می رسد که این تفکر تحت تاثیر نظرات یونگی است. این دیدگاه اشاره دارد به مقام فردیت (individuation) یا بلوغ روانی که از منظر یونگ پس از یتیم شدن در می رسد با تنهایی عجین است و به همین خاطر است که سهراب ترس را شفاف توصیف می کند زیرا فرد نوعی سکوت ژرف را تجربه می کند، از خودش فاصله میگیرد و نگاه تماشاگرانه را به خود و جهان پیرامون دارد. در کلام سهراب کودک که در انتهای شعر آمده است نماد معصومیت و فردیت است. قصه ی پیچیدن به سمت گل تنهایی و ترس شفاف را تجربه کردن با سکوت ذهنی و تماشاگری از تجربه های نیکوی سهراب است که با ذهن آگاهی عجین گشته است.

۴- شعر چهارمی که در این مقال مورد بررسی قرار می گیرد "ورق روشن وقت" از دفتر حجم سبز است:

در گشودم

قسمتی از آسمان افتاد در لیوان آب من.

آب را با آسمان خوردم.

لحظه های کوچک من خواب های نقره می دیدند.

من کتابم را گشودم زیر سقف ناپدید وقت.

نیمروز آمد.

بوی نان از آفتاب سفره تا ادراک جسم گل سفر می کرد.

مرتع ادراک خرم بود. دیگر ورق روشن وقت است. تجربه شخصی اوست

۲در کتاب نبض خیس صبح که بزودی منتشر می شود، فصلی به رابطه میان مفاهیم آب و آبی در اشعار سپهری اختصاص دارد.

آب را با آسمان خوردم.
به لحاظ معنایی و قرابت میان نئازگان آب و آبی توجه کنیم
مرتع ادراک خرم بود. یعنی ذهن تماشاگر فعال بود
پشت شیشه تا بخواهی شب.
در اتاق من طیننی بود از برخورد انگشتان من با موج،
در اتاق من صدای کاهش مقیاس می آمد.
لحظه های کوچک من تا ستاره فکر می کردند.

از تعبیر شاعرانه ی برخورد انگشتان با موج در اتاق تا تعبیر صدای کاهش مقیاس همه تداعی کننده ی تجربه ایست که سهراب در شعر "بودهی" می گوید آنجا که می سراید "میشی با گرگی همپا شده بود" یعنی این تضادهای متعارفی که در جهان تجربه می شود قیاسهایی ذهنی است که رخت بر بسته بود. لحظه های انسان سرشار از قیاسهای ذهنی است که در آنها خود را با دیگری یا دیگری با دیگری مقایسه می کند. این همان ذهن پر از قیل و قال (noisy mind) را تشکیل می دهد که بخشی از آن ذهن بازیگر است. صدای کاهش مقیاس در این شعر با تنهایی معنوی شنیده می شود وقتی سکوت متضمن سوزاندن قیاسهایی است که ذهن بازیگر می آفریند که عامل پریشانی اند.

۵- آخرین شعر که از شهرت بیشتری برخوردار است، "در گلستانه" نام دارد از دفتر حجم سبز که ترسیمی است از تجربه ی سهراب در عبور از ذهن بازیگر به ذهن تماشاگر .

دشت‌هایی چه فراخ!
کوه‌هایی چه بلند
در گلستانه چه بوی علفی می آمد!
من در این آبادی، پی چیزی می گشتم:
پی خوابی شاید،
پی نوری، ریگی، لبخندی
پشت تبریزی‌ها
غفلت پاکی بود، که صدایم می زد
پای نی‌زاری ماندم، باد می آمد، گوش دادم:
چه کسی با من، حرف می زند؟
سوسماری لغزید
راه افتادم

یونجه‌زاری سر راه
بعد جالیز خیار، بوته‌های گل رنگ
و فراموشی خاک

لب آبی
گیوه‌ها را کندم، و نشستم، پاها در آب:
"من چه سبزم امروز
و چه اندازه تنم هوشیار است!
نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه

در اینجا سهراب تعبیری را بکار می‌برد که با این بحث تناسب دارد و آن تعبیر "غفلت پاک" است که بیان‌کننده‌ی فارغ شدن از محیط پیرامونی و قیل و قالهای آزاردهنده است. تعبیر دیگر سهراب "چه اندازه تنم هوشیار است" می‌باشد. این هوشیاری با ذهن آگاهی می‌تواند شناخته شود؛ وقتی اندوه نماد فعالیت‌های ذهن بازیگر دانسته شود.^۳ باید توجه داشت که خاموشی کامل ذهن بازیگر از آن وجه که دغدغه رندگی روزمره از مسایل شخصی گرفته تا سیاسی و اجتماعی را ذهن بازیگر بر عهده دارد ممکن نیست و آنچه در اشعار سهراب آمده است به این معنا نیست که او شاعری بی‌درد و غافل از مشکلات معیشتی و سیاسی مردم بوده است.^۴ از این نظر نقدهای زیادی بر او شده است بدون آنکه توجه داشته باشند که در تفکر سهراب زندگی سیاسی و معیشتی اهمیت خود را دارند ولی سهراب دغدغه‌ی آن را دارد که چطور انسان به حال و روز خود چنان پردازد که درد و رنج کمتری بکشد و در نهایت از سلامت روان بیشتری نصیب ببرد. پس اگر او بتواند از ذهن بازیگرش حتی برای لحظه‌ای و دقایقی فارغ شود از پریشانی‌هایش کم کرده است.

گیوه‌ها را کندم، و نشستم، پاها در آب:

"من چه سبزم امروز

و چه اندازه تنم هوشیار است!

نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه

۳. مولوی در باب اندوه می‌گوید:

برو ای تن پریشان تو و آن دل پشیمان

که ز هر دو تا نرستم دل دیگر نیامد

دل دیگر می‌تواند همان هوشیاری و تماشاگری برداشت شود. یعنی وقتی من آتش در پریشانی زدم دل دیگر آمد. پریشان شدن از ذهن بازیگر سرچشمه می‌گیرد.

۴. سهراب مورد نقد بسیاری از این نظر بود مثلاً براهنی او را بجه بودای اشرافی می‌خواند و شاملو هم طعنه‌های تندی بر او می‌زد ولی همه اینها بی‌وجه است. باید توجه کرد که ماندگاری اشعار سهراب پس از ۴۰ سال از وفات او چنان که دکتر شفیع کدکنی در کتاب *با چراغ و آینه* معتقدند نشان می‌دهد که شاید سالها بعد او حتی از شاملو هم ماندگار تر بشود اگر چه در دوران انقلاب و سالهای پر تلاطم سیاسی بود با انتقاد مواجه بود.

سهراب ذهنی را به تصویر می کشد که در اینجا و اکنون است و همه ی ایده های رهزنی که انسان را از موقعیت کنونی اش دور می کند و تمرکز فرد را می زداید و پریشانی او را به دنبال دارد پس می زند. در نهایت باید گفت در مصاحبت و همنشینی انسانهایی که ذهن آگاهی را تجربه کرده اند مثل سهراب با فردی روبرو هستیم که تن هوشیار دارد. به بیان شاعرانه تر وجود او با سبزی که از جنس آرامش درون است و به خنکای آبی که از جویبار جاری است سرشار است و همین موجب می شود که اوقات انسان در همصحبتی و همنشینی با چنین فردی خوش شود چرا که او ذهن آگاه است و آرامش و طمانینه او منتقل می شود بر خلاف آنها که از ذهن آگاهی طرفی نبسته اند و حتی در برخوردی کوتاه اضطراب و حسی بد را منتقل می کنند.