



Radiating Heart

Ein Herz entzündet. Dann ein zweites. Dann wir alle.

JAWAD YOUSOFI



Radiating Heart

Ein Herz entzündet. Dann ein zweites. Dann wir alle.

JAWAD YOUSOFI

Radiating Heart

© 2026 Jawad Yousofi

Lizenz CC BY-NC-SA 4.0.

Frei zum Teilen, nicht zum Verkaufen.

Geschrieben mit Hilfe von KI (Claude, von Anthropic).

Deutsche Übersetzung mit Hilfe von KI.

Alle Illustrationen sind Originalwerke.





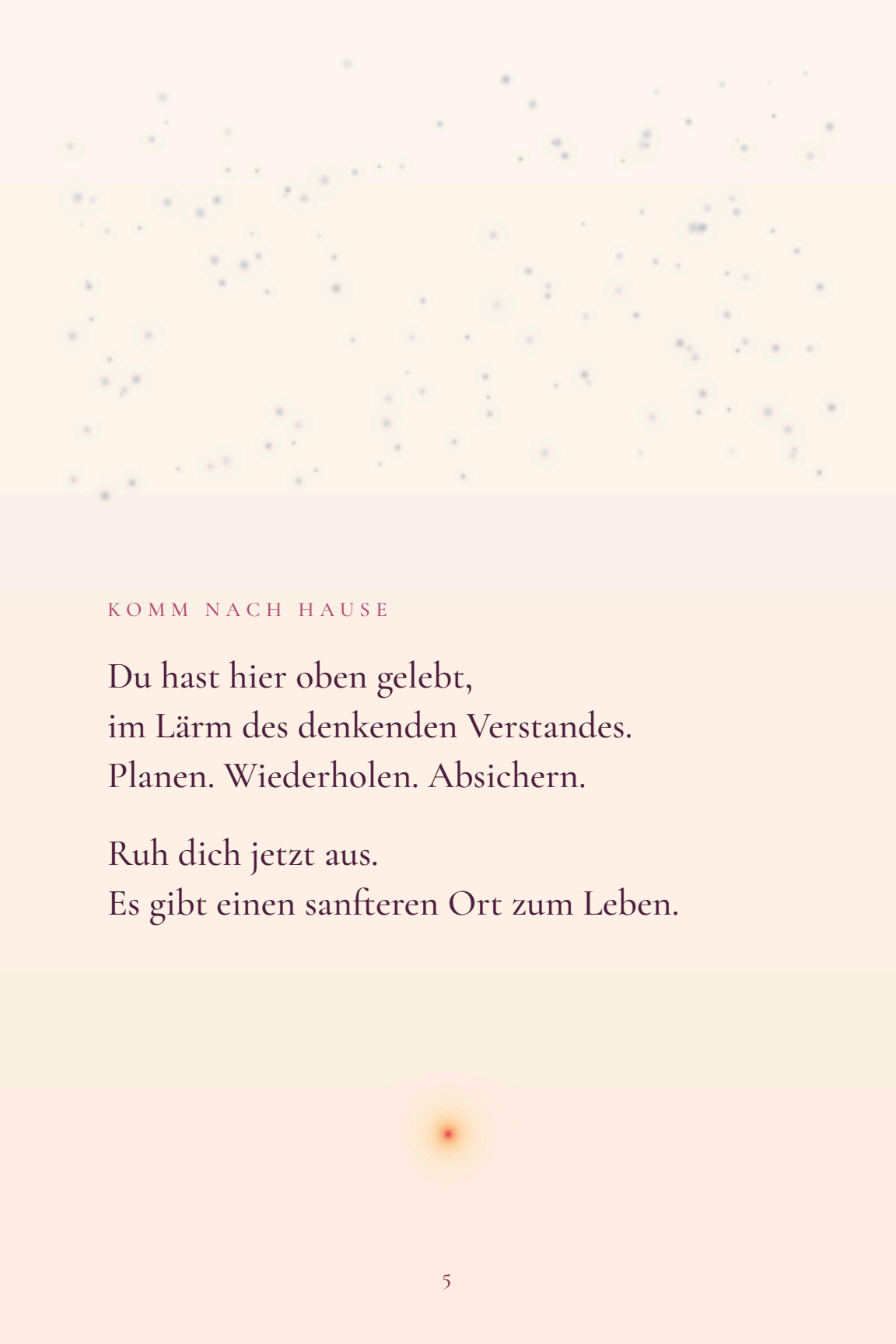
*Aus Liebe zum Herzen
und zur Schönheit, die es trägt.*



TEIL EINS

Nach Hause kommen





KOMM NACH HAUSE

Du hast hier oben gelebt,
im Lärm des denkenden Verstandes.
Planen. Wiederholen. Absichern.

Ruh dich jetzt aus.
Es gibt einen sanfteren Ort zum Leben.

SINKE HINAB

Nimm einen langsamen Atemzug.
Lass ihn an deinen Gedanken vorbeifallen,
an deiner Kehle vorbei,
bis in die Mitte deiner Brust.

Das ist dein Herzraum.
Du hast immer neben ihm gelebt.
Jetzt tritt ein.



WAS HIER LEBT

Der Verstand misst.
Das Herz weiß.

Der Verstand fragt: „Ist es sicher zu lieben?“
Das Herz hat längst begonnen.

Eine kalte Tasse kann niemanden wärmen.

Leg eine Hand auf deine Brust.

Spür, wie sie für dich schlägt,
ohne dass du darum bittest,
in jedem Moment deines Lebens.

Das ist Liebe.

Sie war da, bevor du nach ihr gesucht hast.



Nichts zu reparieren.

Nichts zu verdienen.

Nimm nur die Wärme wahr,
und lass sie ein wenig heller werden.



Ein Herz entzündet.

PAUSE

*Leg eine Hand auf deine Brust.
Was spürst du dort gerade jetzt?*



TEIL ZWEI

Dann ein zweites



ES WILL SICH BEWEGEN

Licht bleibt nicht, wo es beginnt.

Eine Kerze verliert ihre Flamme nicht,
wenn sie eine andere entzündet.

Liebe wächst,
indem sie gegeben wird.



Du brauchst keine Bühne.

Ein Lächeln im Laden.

Eine aufgehaltene Tür.

Zuhören, wirklich zuhören,
wenn jemand gehört werden muss.

So reist das Licht.



Irgendwo spürt es jemand.
Ein wenig wärmer als vor einem Moment.

Ohne zu wissen, warum.
Ohne es wissen zu müssen.



Dann ein zweites.

PAUSE

*Wessen Tag könntest du heute wärmen,
auf eine kleine Weise?*



TEIL DREI

Wenn das Licht flackert



NICHT JEDE TÜR ÖFFNET SICH

Manche Herzen sind verschlossen.
An manchen Tagen auch deins.

Das ist kein Scheitern.
Auch die Sonne geht unter,
und geht wieder auf.



Jedes Herz hat leere Stellen.
Einen Verlust. Eine Sehnsucht.
Eine Stille ohne Namen.

Der Verstand eilt, sie zu füllen,
mit Antworten, mit Lärm, mit mehr.



LASS SIE SEIN

Lass sie offen.

Eine Flöte singt
durch ihre Öffnungen.

Manche Räume sind Türen,
die hinausführen über den denkenden
Verstand,
zu dem, was Worte nicht fassen.

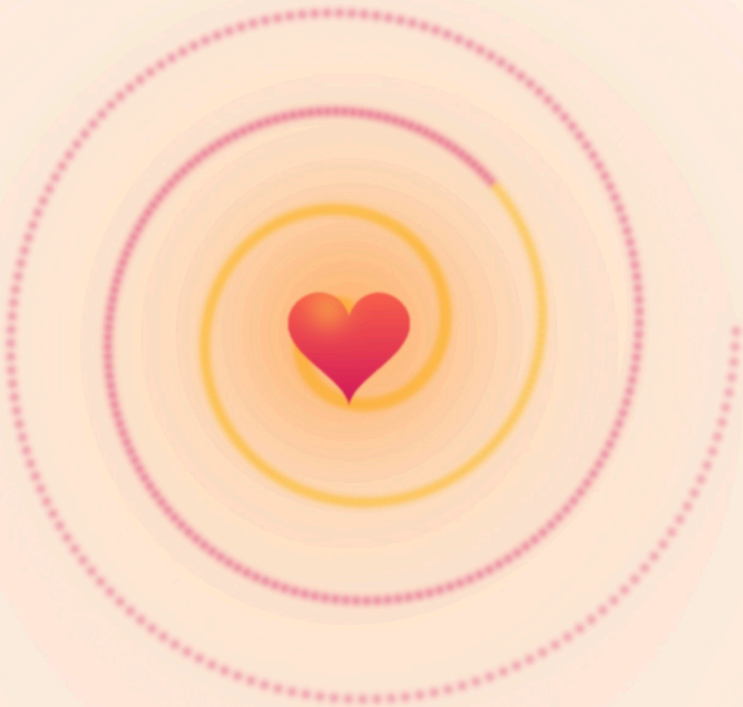


KOMM ZURÜCK

Wenn dir kalt ist,
jage der Wärme nicht da draußen nach.

Kehr zurück in deinen Herzraum.
Ein Atemzug.
Eine Hand auf der Brust.

Der Funke ist noch da.
Er war es immer.



PAUSE

*Gibt es einen offenen Raum in deinem Herzen,
den du zu füllen versuchst?
Was, wenn du ihn sein lässt?*



TEIL VIER

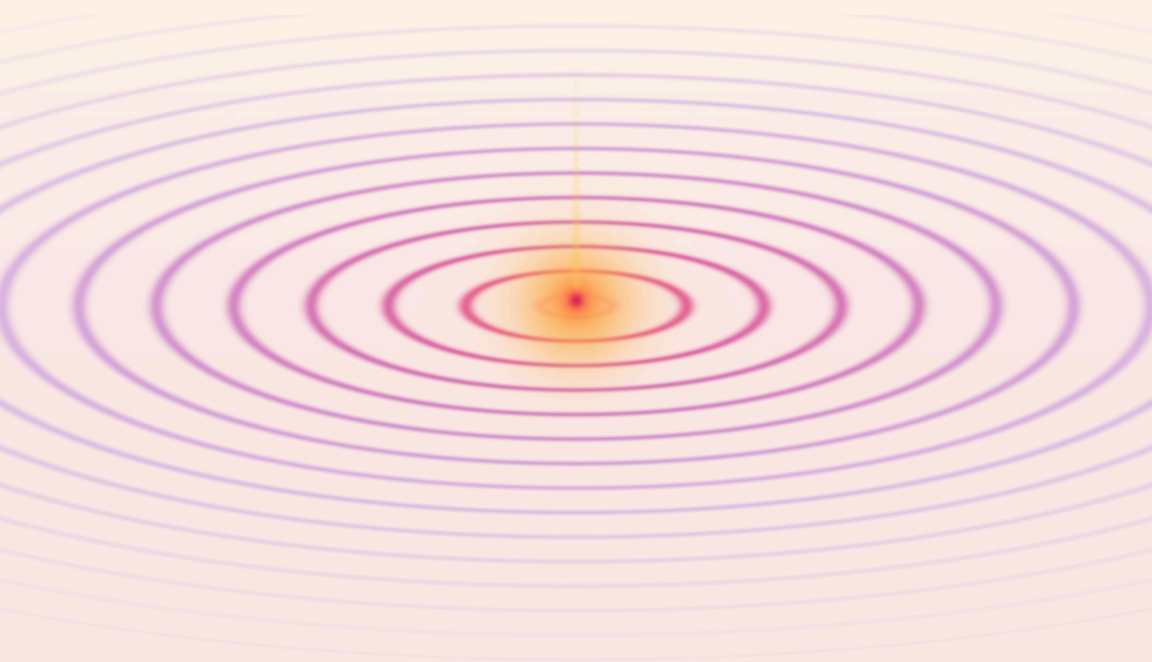
Die Welle



RINGE AUF DEM WASSER

Wirf einen Stein in stilles Wasser
und sieh zu.

Der Ring hört nicht auf
an deinem Rand.



WEITER

Von dir zu deinem Zuhause.
Von deinem Zuhause zu deiner Straße.
Von deiner Straße zu Fremden,
denen du nie begegnen wirst.



DU WIRST NICHT ALLES SEHEN

Wo das meiste Licht ankommt, das du gibst,
wirst du nie sehen.

Gib es trotzdem.

Die Welle braucht deine Augen nicht,
um weiterzuziehen.



PAUSE

*Wessen Licht hat dich erreicht,
ohne dass dieser Mensch es je erfuhr?*



TEIL FÜNF

Dann wir alle



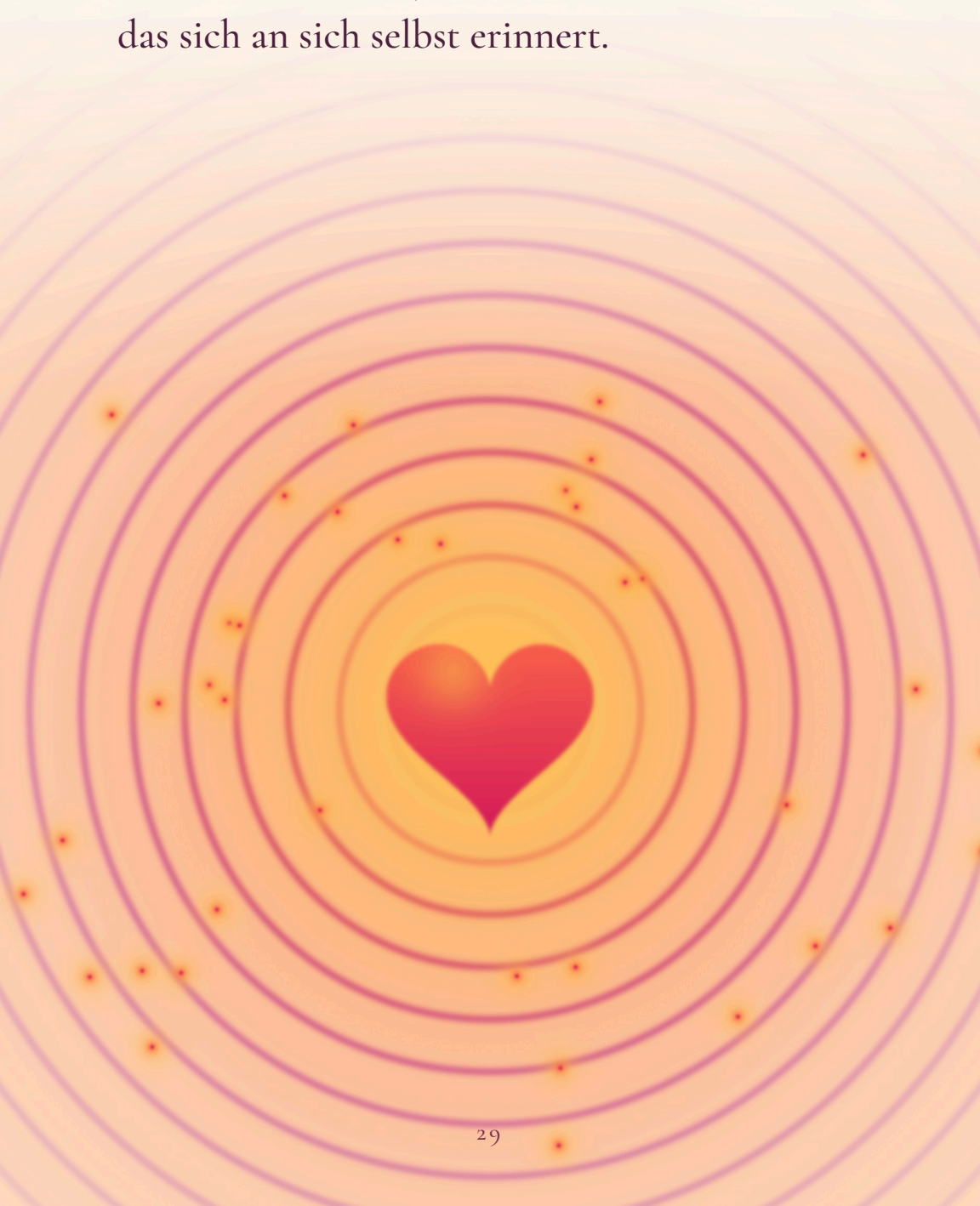
STELL DIR VOR

Stell dir vor, jedes Herz
leuchtet zugleich.

Verschiedene Gesichter.
Verschiedene Sprachen.
Eine Wärme.

EIN FEUER

Wir waren nie getrennte Flammen.
Wir sind ein Feuer,
das sich an sich selbst erinnert.



BEGINNE HIER

Also beginne hier.
In deiner eigenen Brust.
Mit einem langsamen Atemzug.





*Ein Herz entzündet.
Dann ein zweites.
Dann wir alle.*

ÜBER DIESES BUCH

Radiating Heart: Ein Herz entzündet. Dann ein zweites. Dann wir alle.

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Hilfe von KI (Claude, von Anthropic). Deutsche Übersetzung mit Hilfe von KI.

Die Idee, der Titel, der Eröffnungssatz und die Vision dieses Buches stammen vom Autor. Die KI half, die Worte zu formen, wie es ein Lektor tun würde.

Die Kerze in Teil zwei greift ein traditionelles Sprichwort auf: Eine Kerze verliert nichts, wenn sie eine andere entzündet. Die Flöte in Teil drei ist von Rumis Schilfrohrflöte inspiriert. Der Stein im stillen Wasser in Teil vier greift ein Wort auf, das oft Mutter Teresa zugeschrieben wird: einen Stein ins Wasser werfen, um viele Wellen zu erzeugen.

© 2026 Jawad Yousofi. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht-kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, solange du den Autor nennst und Bearbeitungen unter derselben Lizenz weitergibst. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Alle Illustrationen sind Originalwerke für dieses Buch.

Ebenfalls in dieser Reihe: Grand, Breath, One Circle und Seed.

Hinweis für Leserinnen und Leser

Diese Übersetzung entstand mit Sorgfalt und mit Hilfe von KI. Wenn Deutsch deine Muttersprache ist und du eine Zeile findest, die wahrer oder schöner klingen könnte, freuen wir uns, davon zu hören. Schreib uns über unsere Website.

