



Radiating Heart

Un cuore acceso. Poi un altro. Poi tutti noi.

JAWAD YOUSOFI



Radiating Heart

Un cuore acceso. Poi un altro. Poi tutti noi.

JAWAD YOUSOFI

Radiating Heart

© 2026 Jawad Yousofi

Licenza CC BY-NC-SA 4.0.

Libero da condividere, non da vendere.

Scritto con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic).

Traduzione italiana realizzata con l'aiuto dell'IA.

Tutte le illustrazioni sono originali di questo libro.





*Per amore del cuore,
e della bellezza che custodisce.*



PARTE PRIMA

Tornare a casa



TORNA A CASA

Hai vissuto quassù,
nel rumore della mente che pensa.
Pianificare. Rivivere. Difendersi.

Ora riposa.
C'è un luogo più morbido in cui vivere.

SCENDI

Fai un respiro lento.
Lascialo scendere oltre i pensieri,
oltre la gola,
fino al centro del petto.
Questo è lo spazio del tuo cuore.
Hai sempre vissuto accanto a esso.
Ora entra.



CIÒ CHE VIVE QUI

La mente misura.

Il cuore sa.

La mente chiede: «È sicuro amare?»

Il cuore ha già cominciato.

Una tazza fredda non può scaldare nessuno.

Metti una mano sul petto.

Senti come batte per te,
senza che tu lo chieda,
in ogni istante della tua vita.

Questo è amore.

C'era prima che tu lo cercassi.



LA SCINTILLA

Niente da aggiustare.

Niente da meritare.

Nota solo il calore,

e lascia che brilli un po' di più.



Un cuore acceso.

PAUSA

*Metti una mano sul petto.
Che cosa senti lì, proprio adesso?*



PARTE SECONDA

Poi un altro



VUOLE MUOVERSI

La luce non resta dove nasce.

Una candela non perde la sua fiamma
accendendone un'altra.

L'amore cresce
quando viene donato.



Non ti serve un palcoscenico.

Un sorriso al negozio.

Una porta tenuta aperta.

Ascoltare, ascoltare davvero,
chi ha bisogno di essere ascoltato.

È così che viaggia la luce.



Da qualche parte, qualcuno lo sente.
Un po' più di calore di un attimo fa.

Senza sapere perché.
Senza bisogno di saperlo.



Poi un altro.

PAUSA

*La giornata di chi potresti scaldare,
in un modo piccolo, oggi?*



PARTE TERZA

Quando la luce vacilla



NON OGNI PORTA SI APRE

Alcuni cuori sono chiusi.
Certi giorni, anche il tuo lo sarà.

Non è un fallimento.
Anche il sole tramonta,
e poi sorge di nuovo.



Ogni cuore ha luoghi vuoti.

Una perdita. Un desiderio.

Un silenzio senza nome.

La mente corre a riempirli,
di risposte, di rumore, di altro.



LASCIALI ESSERE

Lasciali aperti.

Un flauto canta
attraverso le sue aperture.

Certi spazi sono porte
che portano oltre la mente che pensa,
verso ciò che le parole non possono contenere.



RITORNA

Quando senti freddo,
non inseguire il calore là fuori.

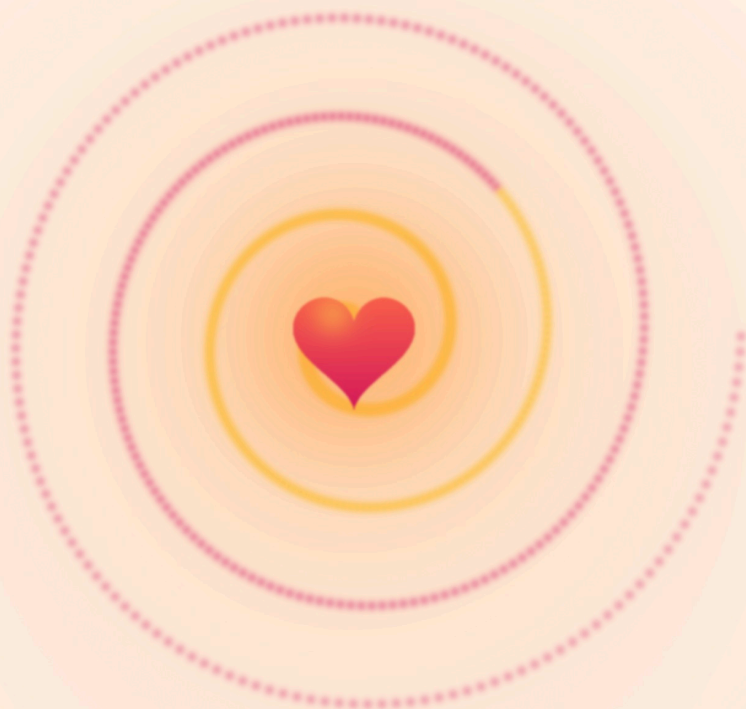
Torna allo spazio del tuo cuore.

Un respiro.

Una mano sul petto.

La scintilla è ancora lì.

C'è sempre stata.



PAUSA

*C'è uno spazio aperto nel tuo cuore
che cerchi di riempire?
E se lo lasciassi essere?*



PARTE QUARTA

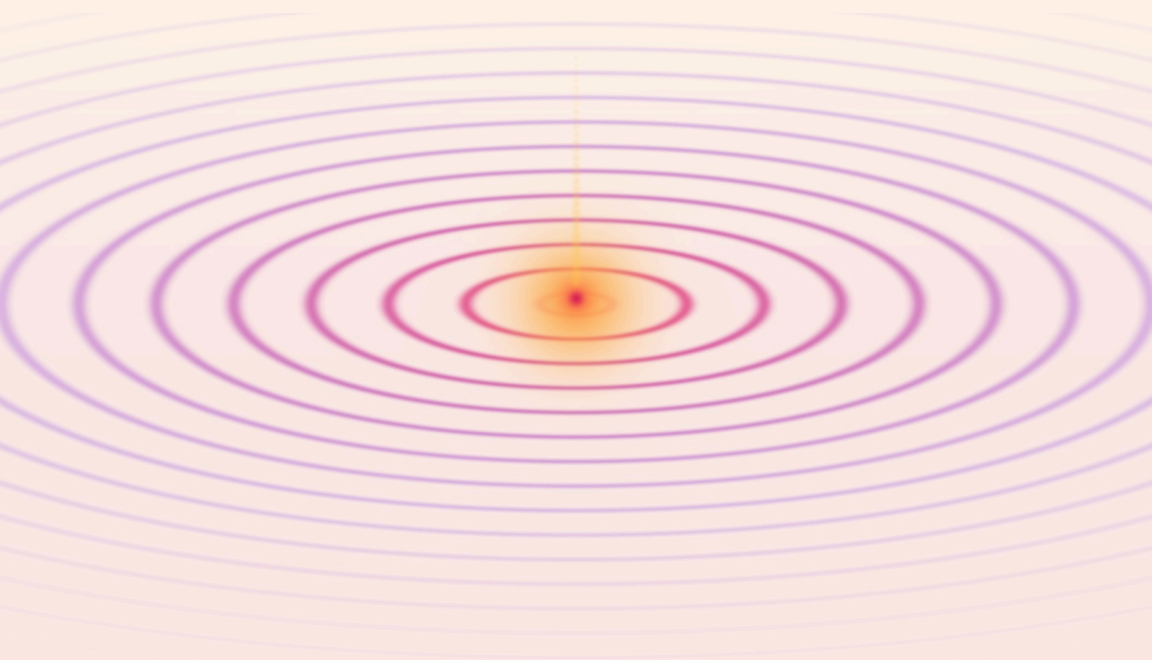
L'onda



CERCHI SULL'ACQUA

Lascia cadere un sasso nell'acqua ferma
e guarda.

Il cerchio non si ferma
al tuo confine.



PIÙ AMPIO

Da te, alla tua casa.
Dalla tua casa, alla tua strada.
Dalla tua strada, a sconosciuti
che non incontrerai mai.



NON VEDRAI TUTTO

Gran parte della luce che doni
non la vedrai mai arrivare.

Donala comunque.

L'onda non ha bisogno dei tuoi occhi
per continuare.



PAUSA

*La luce di chi ti ha raggiunto
senza che quella persona lo sapesse?*



PARTE QUINTA

Poi tutti noi



IMMAGINA

Immagina ogni cuore
acceso nello stesso istante.

Volti diversi.
Lingue diverse.
Un solo calore.

UN SOLO FUOCO

Non siamo mai state fiamme separate.
Siamo un solo fuoco,
che ricorda se stesso.



COMINCIA QUI

Allora comincia qui.
Nel tuo stesso petto.
Con un respiro lento.





*Un cuore acceso.
Poi un altro.
Poi tutti noi.*

INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO

Radiating Heart: Un cuore acceso. Poi un altro. Poi tutti noi.

Scritto da Jawad Yousofi, con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic). Traduzione italiana realizzata con l'aiuto dell'IA.

L'idea, il titolo, la frase d'apertura e la visione di questo libro sono dell'autore. L'IA ha aiutato a dare forma alle parole, come farebbe un editor.

La candela della Parte seconda richiama un proverbio tradizionale: una candela non perde nulla accendendone un'altra. Il flauto della Parte terza si ispira al flauto di canna di Rumi. Il sasso nell'acqua ferma della Parte quarta richiama un detto spesso attribuito a Madre Teresa, sul gettare un sasso nell'acqua per creare molte onde.

© 2026 Jawad Yousofi. Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarla, condividerla e adattarla per scopi non commerciali, purché tu citi l'autore e condivida eventuali adattamenti con la stessa licenza. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Tutte le illustrazioni sono originali di questo libro.

Nella stessa serie: Grand, Breath, One Circle e Seed.

Una nota per chi legge in italiano

Questa traduzione è stata fatta con cura, con l'aiuto dell'IA. Se l'italiano è la tua lingua madre e trovi una riga che potrebbe suonare più vera o più bella, ci farebbe piacere saperlo. Scrivici attraverso il nostro sito.

