



Radiating Heart

Um coração aceso. Depois outro. Depois todos nós.

JAWAD YOUSOFI



Radiating Heart

Um coração aceso. Depois outro. Depois todos nós.

JAWAD YOUSOFI

Radiating Heart

© 2026 Jawad Yousofi

Licença CC BY-NC-SA 4.0.

Livre para compartilhar, não para vender.

Escrito com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic).

Tradução para o português feita com a ajuda de IA.

Todas as ilustrações são originais deste livro.





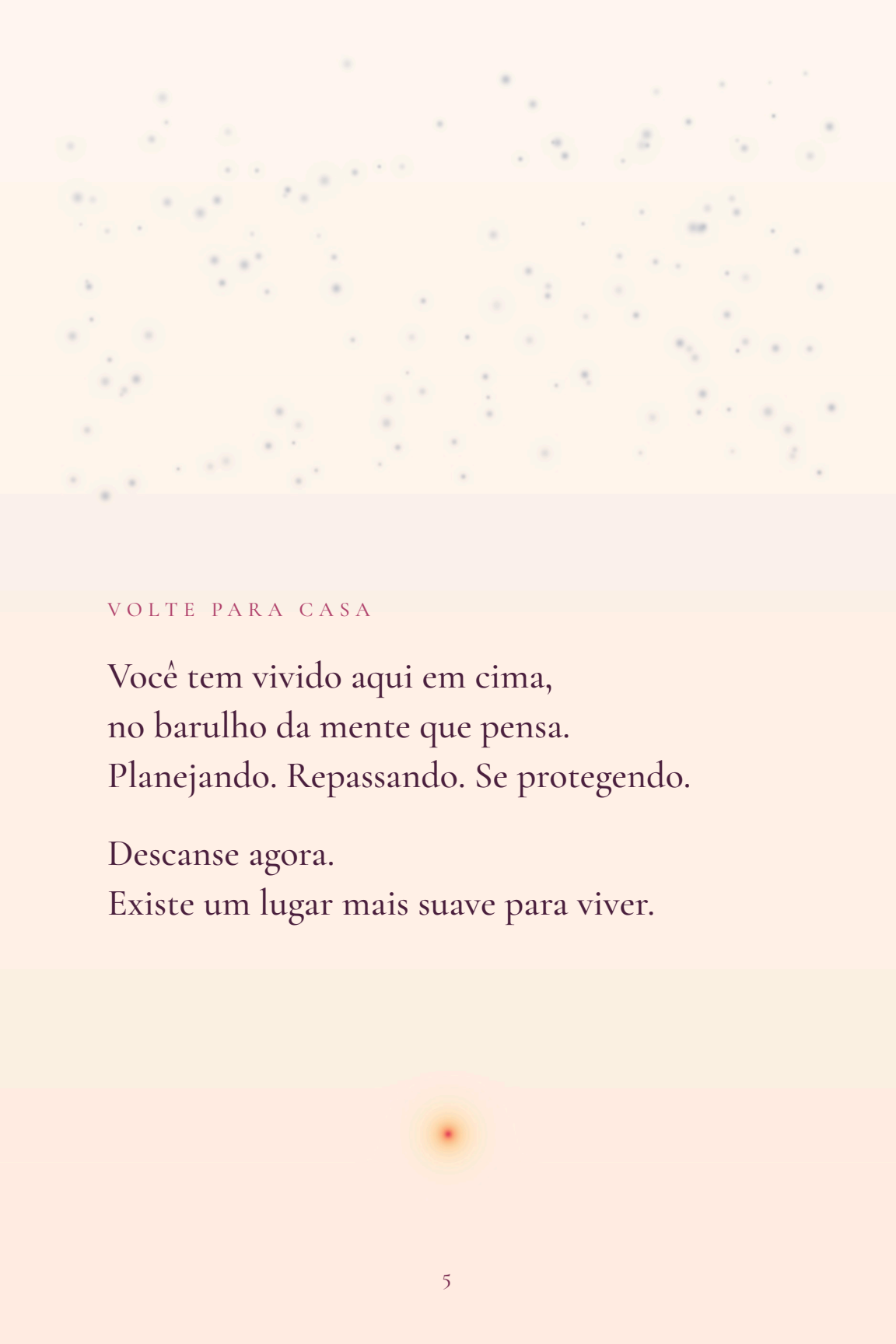
*Por amor ao coração,
e à beleza que ele guarda.*



PARTE UM

Voltar para casa





VOLTE PARA CASA

Você tem vivido aqui em cima,
no barulho da mente que pensa.
Planejando. Repassando. Se protegendo.

Descanse agora.
Existe um lugar mais suave para viver.

DESÇA

Respire uma vez, devagar.

Deixe o ar passar pelos pensamentos,
passar pela garganta,
até o centro do peito.

Este é o espaço do seu coração.

Você sempre viveu ao lado dele.

Agora entre.



O QUE VIVE AQUI

A mente mede.

O coração sabe.

A mente pergunta: “É seguro amar?”

O coração já começou.

AQUEÇA-SE PRIMEIRO

Uma xícara fria não aquece ninguém.

Coloque a mão no peito.
Sinta-o batendo por você,
sem que ninguém peça,
a cada momento da sua vida.

Isso é amor.
Ele estava aqui antes de você procurar.

A FAÍSCA

Nada a consertar.

Nada a conquistar.

Apenas perceba o calor,
e deixe que ele brilhe um pouco mais.



Um coração aceso.

PAUSA

*Coloque a mão no peito.
O que você sente aí, agora mesmo?*



PARTE DOIS

Depois outro



ELA QUER SE MOVER

A luz não fica onde começa.

Uma vela não perde sua chama
ao acender outra.

O amor cresce
quando é dado.



Você não precisa de um palco.

Um sorriso na loja.

Uma porta segurada.

Escutar, escutar de verdade,
alguém que precisa ser ouvido.

É assim que a luz viaja.



O SEGUNDO CORAÇÃO

Em algum lugar, alguém sente.
Um pouco mais de calor do que há um
instante.

Sem saber por quê.
Sem precisar saber.

Depois outro.

PAUSA

*De quem é o dia que você poderia aquecer,
de um jeito pequeno, hoje?*



PARTE TRÊS

Quando a luz vacila



NEM TODA PORTA SE ABRE

Alguns corações estão fechados.
Em alguns dias, o seu também estará.

Isso não é fracasso.
Até o sol se põe,
e nasce de novo.



Todo coração tem lugares vazios.

Uma perda. Um anseio.

Um silêncio sem nome.

A mente corre para preenchê-los,
com respostas, com barulho, com mais.



DEIXE QUE SEJAM

Deixe-os abertos.

Uma flauta canta
através de suas aberturas.

Alguns espaços são portas
que levam além da mente que pensa,
até o que as palavras não conseguem conter.

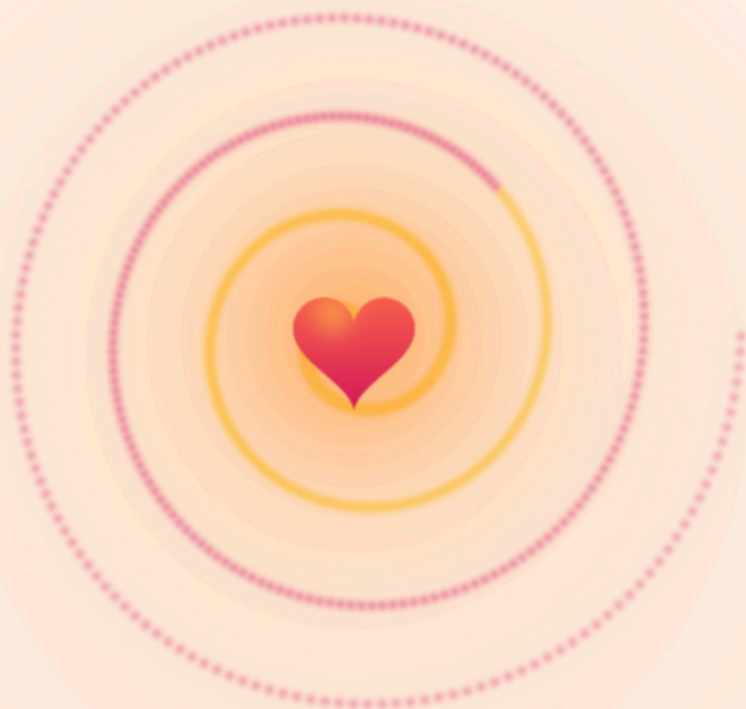


VOLTE

Quando sentir frio,
não persiga o calor lá fora.

Volte ao espaço do seu coração.
Uma respiração.
Uma mão no peito.

A faísca ainda está lá.
Sempre esteve.



PAUSA

*Existe um espaço aberto no seu coração
que você vem tentando preencher?
E se você deixasse que ele fosse?*



PARTE QUATRO

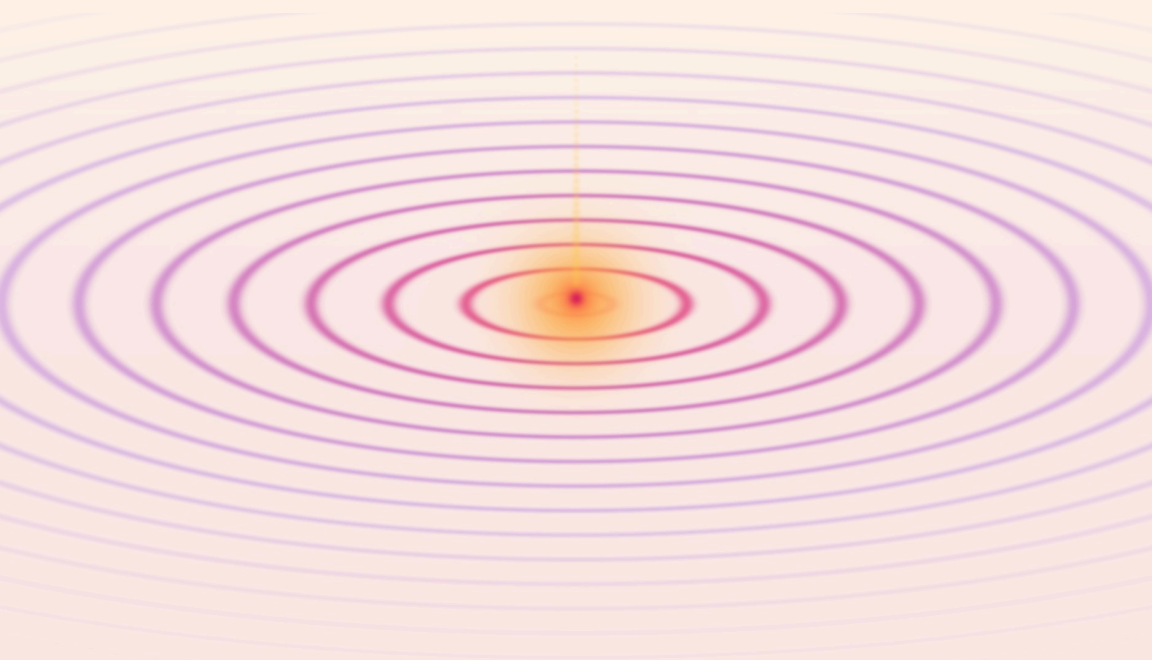
A onda



CÍRCULOS NA ÁGUA

Deixe cair uma pedra na água parada
e observe.

O círculo não para
na sua margem.



MAIS LONGE

De você, para a sua casa.

Da sua casa, para a sua rua.

Da sua rua, para desconhecidos
que você nunca vai conhecer.



VOCÊ NÃO VERÁ TUDO

A maior parte da luz que você dá
você nunca verá chegar.

Dê assim mesmo.

A onda não precisa dos seus olhos
para continuar.



PAUSA

*A luz de quem chegou até você
sem que essa pessoa nunca soubesse?*



PARTE CINCO

Depois todos nós



IMAGINE

Imagine cada coração
aceso ao mesmo tempo.

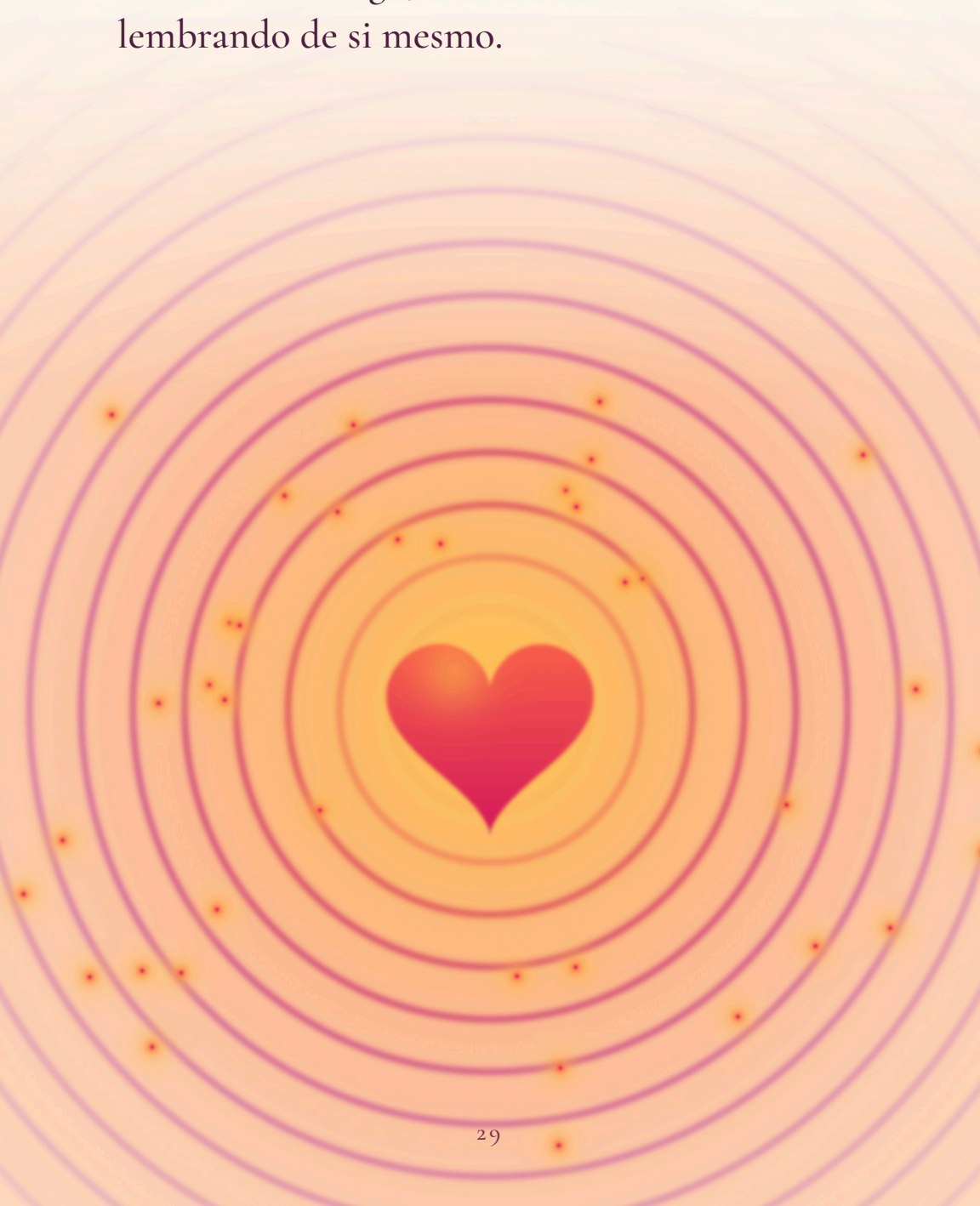
Rostos diferentes.

Línguas diferentes.

Um só calor.

UM SÓ FOGO

Nunca fomos chamas separadas.
Somos um só fogo,
lembrando de si mesmo.



COMECE AQUI

Então comece aqui.
No seu próprio peito.
Com uma respiração lenta.





*Um coração aceso.
Depois outro.
Depois todos nós.*

S O B R E E S T E L I V R O

Radiating Heart: Um coração aceso. Depois outro. Depois todos nós.

Escrito por Jawad Yousofi, com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic). Tradução para o português feita com a ajuda de IA.

A ideia, o título, a frase de abertura e a visão deste livro são do autor. A IA ajudou a dar forma às palavras, como faria um editor.

A vela da Parte Dois ecoa um provérbio tradicional: uma vela não perde nada ao acender outra. A flauta da Parte Três se inspira na flauta de junco de Rumi. A pedra na água parada da Parte Quatro ecoa um dito muitas vezes atribuído a Madre Teresa, sobre lançar uma pedra na água para criar muitas ondas.

© 2026 Jawad Yousofi. Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Você pode copiar, compartilhar e adaptar esta obra para fins não comerciais, desde que dê crédito ao autor e compartilhe as adaptações sob a mesma licença.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Todas as ilustrações são originais deste livro.

Também nesta série: Grand, Breath, One Circle e Seed.

Uma nota para quem lê em português

Esta tradução foi feita com cuidado, com a ajuda de IA. Se o português é a sua língua materna e você encontrar uma linha que poderia soar mais verdadeira ou mais bonita, adoráramos saber. Escreva para nós pelo nosso site.

