



Radiating Heart

Одно сердце зажглось. Потом другое. Потом все мы.

Д Ж А В А Д Ю С О Ф И



Radiating Heart

Одно сердце зажглось. Потом другое. Потом все мы.

ДЖАВАД ЮСОФИ

Radiating Heart

© 2026 Джавад Юсофи

Лицензия CC BY-NC-SA 4.0.

Свободно делиться, нельзя продавать.

Написано при помощи ИИ (Claude, Anthropic).

Перевод на русский выполнен с помощью ИИ.

Все иллюстрации созданы для этой книги.





*Из любви к сердцу
и к красоте, что в нём живёт.*



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Вернуться домой



ВЕРНИСЬ ДОМОЙ

Ты так долго живёшь здесь, наверху,
в шуме думающего ума.
Планы. Повторы. Оборона.

Отдохни теперь.
Есть место мягче, где можно жить.

ОПУСТИСЬ

Сделай один медленный вдох.
Пусть он опустится мимо мыслей,
мимо горла,
в самый центр груди.

Это пространство твоего сердца.
Ты всегда живёшь рядом с ним.
Теперь войди.



ЧТО ЖИВЁТ ЗДЕСЬ

Ум измеряет.

Сердце знает.

Ум спрашивает: «Безопасно ли любить?»

А сердце уже начало.

Холодная чашка никого не согреет.

Положи руку на грудь.

Почувствуй, как оно бьётся для тебя,
без всякой просьбы,
каждый миг твоей жизни.

Это и есть любовь.

Она была здесь до того, как начались
поиски.



ИСКРА

Нечего чинить.

Нечего заслуживать.

Просто заметь тепло
и дай ему стать чуть ярче.



Одно сердце зажглось.

ПАУЗА

*Положи руку на грудь.
Что ты чувствуешь там прямо сейчас?*



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Потом другое



ЕМУ ХОЧЕТСЯ ДВИГАТЬСЯ

Свет не остаётся там, где родился.

Свеча не теряет пламени,
зажигая другую.

Любовь растёт,
когда её отдают.



МАЛОГО ДОСТАТОЧНО

Не нужна сцена.

Улыбка в магазине.

Придержанная дверь.

Слушать, по-настоящему слушать
того, кому нужно, чтобы его услышали.

Так путешествует свет.



ВТОРОЕ СЕРДЦЕ

Где-то кто-то это чувствует.
Чуть теплее, чем мгновение назад.

Не зная почему.
И не нуждаясь в этом знании.



Потом другое.

ПАУЗА

*Чей день можно было бы согреть сегодня,
хоть немного?*



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Когда свет мерцает



НЕ КАЖДАЯ ДВЕРЬ ОТКРЫВАЕТСЯ

Некоторые сердца закрыты.
В иные дни закрыто и твоё.

Это не поражение.
Даже солнце садится
и встаёт снова.



В каждом сердце есть пустые места.

Утрата. Тоска.

Тишина без имени.

Ум спешит заполнить их

ответами, шумом, чем-то ещё.



ПУСТЬ БУДУТ

Оставь их открытыми.

Флейта поёт
сквозь свои отверстия.

Некоторые пространства — это двери,
ведущие за пределы думающего ума,
к тому, что не вмещают слова.



ВЕРНИСЬ

Когда холодно,
не гонись за теплом снаружи.

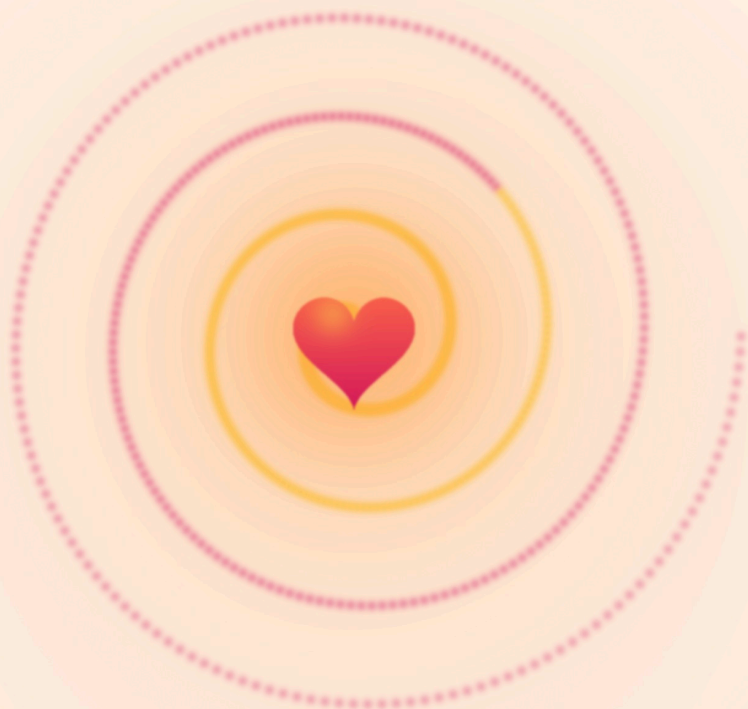
Вернись в пространство сердца.

Один вдох.

Одна рука на груди.

Искра всё ещё там.

Она была там всегда.



ПАУЗА

*Есть ли в твоём сердце открытое место,
которое так хочется заполнить?
А если позволить ему быть?*



ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

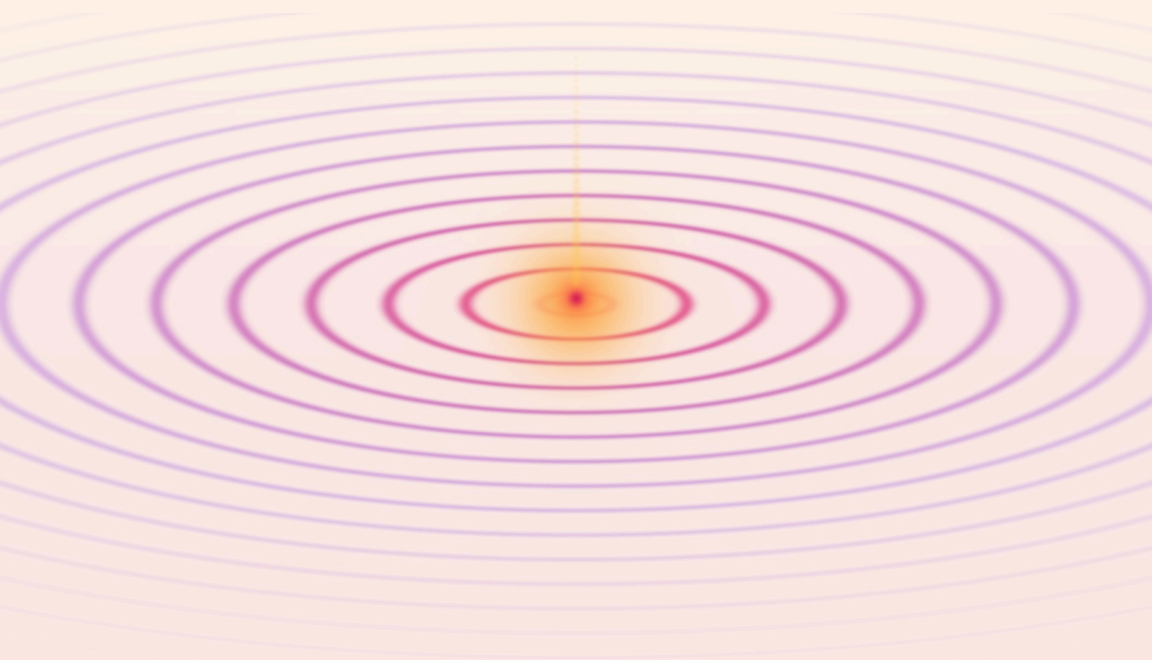
Круги



КРУГИ НА ВОДЕ

Брось камень в тихую воду
и смотри.

Круг не останавливается
у твоего края.



Ш И Р Е

От тебя — к твоему дому.

От дома — к твоей улице.

От улицы — к незнакомым людям,
которых ты никогда не встретишь.



ТЫ НЕ УВИДИШЬ ВСЕГО

Куда упадёт большая часть твоего света,
ты никогда не увидишь.

Всё равно отдавай.

Кругам на воде не нужны твои глаза,
чтобы расходиться дальше.



ПАУЗА

*Чей свет дошёл до тебя,
а этот человек так и не узнал?*



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Потом все мы



ПРЕДСТАВЬ

Представь, что каждое сердце
зажглось в один миг.

Разные лица.

Разные языки.

Одно тепло.

ОДИН ОГОНЬ

Мы никогда не были отдельными огоньками.
Мы — один огонь,
вспоминающий себя.



НАЧНИ ЗДЕСЬ

Так начни здесь.
В собственной груди.
С одного медленного вдоха.





*Одно сердце зажглось.
Потом другое.
Потом все мы.*

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Radiating Heart: Одно сердце зажглось. Потом другое. Потом все мы.

Автор — Джавад Юсофи (Jawad Yousofi), при помощи ИИ (Claude, Anthropic).
Перевод на русский выполнен с помощью ИИ.

Идея, название, начальная фраза и замысел книги принадлежат автору. ИИ помог придать форму словам, как это сделал бы редактор.

Свеча во второй части перекликается с традиционной пословицей: свеча ничего не теряет, зажигая другую. Флейта в третьей части вдохновлена тростниковой флейтой Руми. Камень в тихой воде в четвёртой части перекликается с высказыванием, которое часто приписывают Матери Терезе, — о камне, брошенном в воду, от которого расходится много кругов.

© 2026 Джавад Юсофи. Произведение доступно по лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 Международная (CC BY-NC-SA 4.0). Его можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии указания автора и распространения адаптаций на тех же условиях. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Все иллюстрации созданы специально для этой книги.

Также в этой серии: Grand, Breath, One Circle и Seed.

Записка для читателей на русском

Этот перевод сделан бережно, с помощью ИИ. Если русский — твой родной язык и какая-то строка могла бы звучать вернее или красивее, нам очень хочется об этом узнать. Напиши нам через наш сайт.

