



Radiating Heart

ایک دل روشن ہوا۔ پھر دوسرا۔ پھر ہم سب۔

جوادیوسفی



Radiating Heart

ایک دل روشن ہوا۔ پھر دوسرا۔ پھر ہم سب۔

جوادیوسفی

Radiating Heart

© ۲۰۲۶ جواد یوسفی

لائسنس CC BY-NC-SA 4.0-

بانٹنے کے لیے آزاد، بیچنے کے لیے نہیں۔

مصنوعی ذہانت (Claude، Anthropic) کی مدد سے لکھی گئی۔

اردو ترجمہ مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔

تمام تصویریں اسی کتاب کے لیے بنائی گئی ہیں۔





دل کی محبت کے نام،
اور اس خوبصورتی کے نام جو اس میں بسی ہے۔



پہلا حصہ

گھر واپسی



گھر آ جاؤ

اب تک بسیرایہاں اوپر رہا ہے،
سوچنے والے ذہن کے شور میں۔
منصوبے۔ دہرانا۔ پہرہ داری۔

اب آرام کرو۔
رہنے کے لیے ایک نرم جگہ موجود ہے۔

نیچے اترو

ایک آہستہ سانس لو۔
اسے خیالوں سے آگے گرنے دو،
گلے سے آگے،
سینے کے نیچے تک۔

یہ تمہارے دل کی جگہ ہے۔
ہمیشہ سے بسیرا اس کے پاس ہی رہا ہے۔
اب اندر قدم رکھو۔

یہاں کیا بستا ہے

ذہن ناپتا ہے۔

دل جانتا ہے۔

ذہن پوچھتا ہے: «کیا محبت کرنا محفوظ ہے؟»

دل پہلے ہی شروع کر چکا ہے۔

پہلے خود کو گرم کرو

ٹھنڈا پیالہ کسی کو گرم نہیں کر سکتا۔

اپنا ہاتھ سینے پر رکھو۔

محسوس کرو کہ یہ تمہارے لیے دھڑکتا ہے،
بغیر کہے،
زندگی کے ہر لمحے۔

یہی محبت ہے۔

یہ تلاش سے پہلے ہی یہاں موجود تھی۔



چنگاری

کچھ ٹھیک نہیں کرنا۔
کچھ کمانا نہیں۔

بس گرمی کو محسوس کرو،
اور اسے تھوڑا اور روشن ہونے دو۔



ایک دل روشن ہوا۔

ٹھہراؤ

اپنا ہاتھ سینے پر رکھو۔
ابھی وہاں کیا محسوس ہو رہا ہے؟

دوسرا حصہ

پھر دوسرا



یہ آگے بڑھنا چاہتی ہے

روشنی وہیں نہیں رکتی جہاں سے شروع ہو۔

ایک شمع دوسری جلانے سے
اپنا شعلہ نہیں کھوتی۔

محبت

دینے سے بڑھتی ہے۔



چھوٹا کافی ہے

تمہیں کسی اسٹج کی ضرورت نہیں۔

دکان پر ایک مسکراہٹ۔

کسی کے لیے تھا ماگیا دروازہ۔

سننا، سچ مچ سننا،

اسے جسے سننے جانے کی ضرورت ہو۔

روشنی یوں سفر کرتی ہے۔



دوسرا دل

کہیں، کوئی اسے محسوس کرتا ہے۔
ایک لمحہ پہلے سے کچھ زیادہ گرمی۔

وجہ معلوم نہیں۔
معلوم ہونے کی ضرورت بھی نہیں۔



پھر دوسرا۔

ٹھہراؤ

آج کس کا دن،
کسی چھوٹے سے انداز میں، گرم کیا جا سکتا ہے؟



تیسرا حصہ
جب روشنی ٹمٹمائے



ہر دروازہ نہیں کھلتا

کچھ دل بند ہوتے ہیں۔
کچھ دنوں میں تمہارا دل بھی بند ہوگا۔

یہ ناکامی نہیں۔
سورج بھی ڈوبتا ہے،
اور پھر طلوع ہوتا ہے۔



کھلی جگہیں

ہر دل میں خالی جگہیں ہوتی ہیں۔
ایک کھو جانا۔ ایک تڑپ۔
ایک بے نام خاموشی۔

ذہن انہیں بھرنے کو لپکتا ہے،
جوابوں سے، شور سے، اور زیادہ سے۔



انہیں رہنے دو

انہیں کھلا رہنے دو۔

بانسری

اپنے سوراخوں سے گاتی ہے۔

کچھ جگہیں دروازے ہیں،

جو سوچنے والے ذہن سے آگے لے جاتے ہیں،

اس تک جسے لفظ تھام نہیں سکتے۔



لوٹ آؤ

جب ٹھنڈ محسوس ہو،
گرمی کو باہر مت ڈھونڈو۔

اپنے دل کی جگہ پر لوٹ آؤ۔
ایک سانس۔
سینے پر ایک ہاتھ۔

چنگاری اب بھی وہیں ہے۔
ہمیشہ تھی۔

ٹھہراؤ

کیا تمہارے دل میں کوئی کھلی جگہ ہے
جسے بھرنے کی کوشش رہی ہے؟
اگر اسے ویسے ہی رہنے دو تو؟



چوتھا حصہ

۱۰

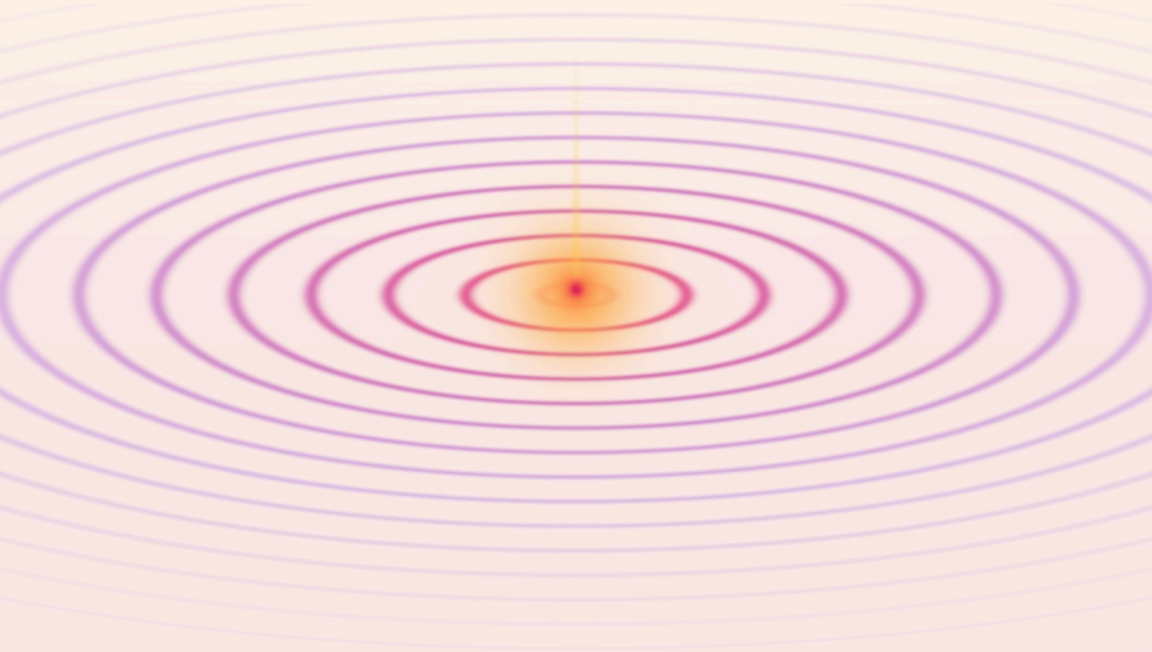


پانی پر دائرے

ٹھہرے پانی میں ایک پتھر گراؤ
اور دیکھو۔

دائرہ

تمہارے کنارے پر نہیں رکتا۔



تم سے، تمہارے گھر تک۔
گھر سے، تمہاری گلی تک۔
گلی سے، ان اجنبیوں تک
جن سے کبھی ملاقات نہیں ہوگی۔



سب کچھ نظر نہیں آئے گا

جو روشنی دی جاتی ہے، اس کا زیادہ حصہ
کہاں پہنچا، یہ کبھی نظر نہیں آئے گا۔

پھر بھی دو۔

لہر کو آگے بڑھنے کے لیے
تمہاری آنکھوں کی ضرورت نہیں۔



ٹھہراؤ

کس کی روشنی تم تک پہنچی
اور اسے کبھی پتا بھی نہ چلا؟



پانچواں حصہ

پھر ہم سب



تصور کرو

تصور کرو کہ ہر دل
ایک ساتھ روشن ہو جائے۔

مختلف چہرے۔
مختلف زبانیں۔
ایک گرمی۔

ایک آگ

ہم کبھی الگ الگ شعلے نہیں تھے۔
ہم ایک آگ ہیں،
جو خود کو یاد کر رہی ہے۔



یہیں سے شروع کرو

تو یہیں سے شروع کرو۔

اپنے سینے میں۔

ایک آہستہ سانس سے۔



ایک دل روشن ہوا۔
پھر دوسرا۔
پھر ہم سب۔

اس کتاب کے بارے میں

Radiating Heart: ایک دل روشن ہوا۔ پھر دوسرا۔ پھر ہم سب۔

مصنف: جوادیوسفی، مصنوعی ذہانت (Claude، از Anthropic) کی مدد سے۔ اردو ترجمہ مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔

اس کتاب کا خیال، نام، ابتدائی جملہ اور تصور مصنف کے اپنے ہیں۔ مصنوعی ذہانت نے، ایک مدیر کی طرح، الفاظ کو شکل دینے میں مدد کی۔

دوسرے حصے کی شمع ایک روایتی کہادت کی بازگشت ہے: شمع دوسری شمع جلانے سے کچھ نہیں کھوتی۔ تیسرے حصے کی بانسری مولانا رومی کی بانسری سے متاثر ہے۔ چوتھے حصے میں ٹھہرے پانی کا پتھر اس قول کی بازگشت ہے جو اکثر مدرٹریسا سے منسوب کیا جاتا ہے، کہ پانی میں پتھر پھینکو تو بہت سی لہریں بنتی ہیں۔

© ۲۰۲۶ جوادیوسفی۔ یہ تخلیق کریئٹو کامنز «انتساب - غیر تجارتی - یکساں اشتراک ۴.۰ بین الاقوامی» (CC BY-NC-SA) 4.0 لائسنس کے تحت ہے۔ اسے غیر تجارتی مقاصد کے لیے نقل، شیئر اور تبدیل کیا جاسکتا ہے، بشرطیکہ مصنف کا حوالہ دیا جائے اور ہر تبدیل شدہ صورت اسی لائسنس کے تحت شیئر کی جائے۔
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

تمام تصویریں اسی کتاب کے لیے بنائی گئی ہیں۔

اسی سلسلے میں: Grand، Breath، One Circle اور Seed۔

اردو پڑھنے والوں کے لیے ایک نوٹ

یہ ترجمہ احتیاط سے اور مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا ہے۔ اگر اردو تمہاری مادری زبان ہے اور کوئی سطر زیادہ سچی یا خوبصورت ہو سکتی ہے، تو ہمیں جان کر خوشی ہوگی۔ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے ہمیں لکھو۔