



Radiating Heart

一颗心亮了J A W A 颗。Y 然后\$ O 是我们所有人。



Radiating Heart

一颗心亮了，又一颗，然后，是我们所有人。

Radiating Heart

© 2026 Jawad Yousofi

采用 CC BY-NC-SA 4.0 许可协议。

可自由分享，不可出售。

在人工智能（Anthropic 的 Claude）的帮助下写成。

书中所有插图均为本书原创。





献给心中的爱，与它所怀抱的美。



第一部分

回家





回家吧

你一直住在这上面，住在思绪的喧闹里。计划着，回放着，戒备着。

现在，歇一歇吧。还有一个更柔软的地方，可以安住。

沉下来

慢慢吸一口气。让它落下，越过你的念头，越过你的喉咙，落进胸口的正中央。

这里，是你的心之所在。你一直住在它的身旁。现在，走进去吧。

这里住着什么

头脑在衡量。心早已知道。

头脑问：“去爱，安全吗？”而心，早已开始了。

先温暖自己

一只冰冷的杯子，暖不了任何人。

把一只手放在胸口。感受它为你跳动，不需要谁的请求，你生命中的每一刻都是如此。

那就是爱。在你寻找它之前，它就已经在这里。

火花

没有什么需要修补。没有什么需要挣得。

只要留意那份温暖，让它再亮一点点。



一颗心亮了。

停一停

把一只手放在胸口。
此刻，你感受到了什么？



第二部分

又一颗



它想要流动

光不会停留在它开始的地方。

一支蜡烛点亮另一支，自己的火焰并不会因此减少。

爱，在给予中生长。



小小的就足够

你不需要一座舞台。

商店里的一个微笑。为人扶住的一扇门。倾听，真正地倾听，一个需要被听见的人。

光，就是这样传递的。



第二颗心

在某个地方，有人感受到了。比片刻之前，暖了一点点。

他们不知道为什么。他们也不需要知道。

又一颗。

停一停

今天，你可以用一个小小的方式，
温暖谁的一天？



第三部分

当光摇曳时



并非每扇门都会打开

有些心是关着的。有些日子，你的心也会关上。

这不是失败。连太阳也会落下，然后再次升起。

空着的地方

每一颗心都有空着的地方。一次失去。一份渴望。
一段无名的沉默。

头脑急着去填满它们，用答案，用喧闹，用更多。



随它们去

让它们空着吧。

笛子，正是透过它的孔洞歌唱。

有些空处是一扇门，引你越过思绪，走向言语无法承载的地方。

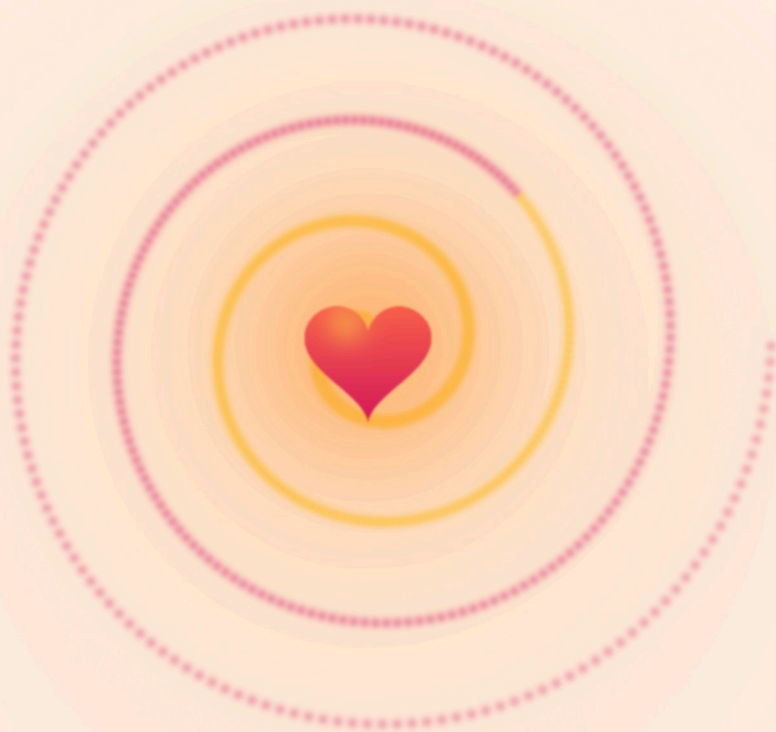


回来

当你感到寒冷，不要去外面追逐温暖。

回到你的心之所在。一次呼吸。一只手放在胸口。

那火花还在。它一直都在。



停一停

你心里，是否有一处空着的地方，
你一直想要把它填满？
如果，就让它空着呢？



第四部分

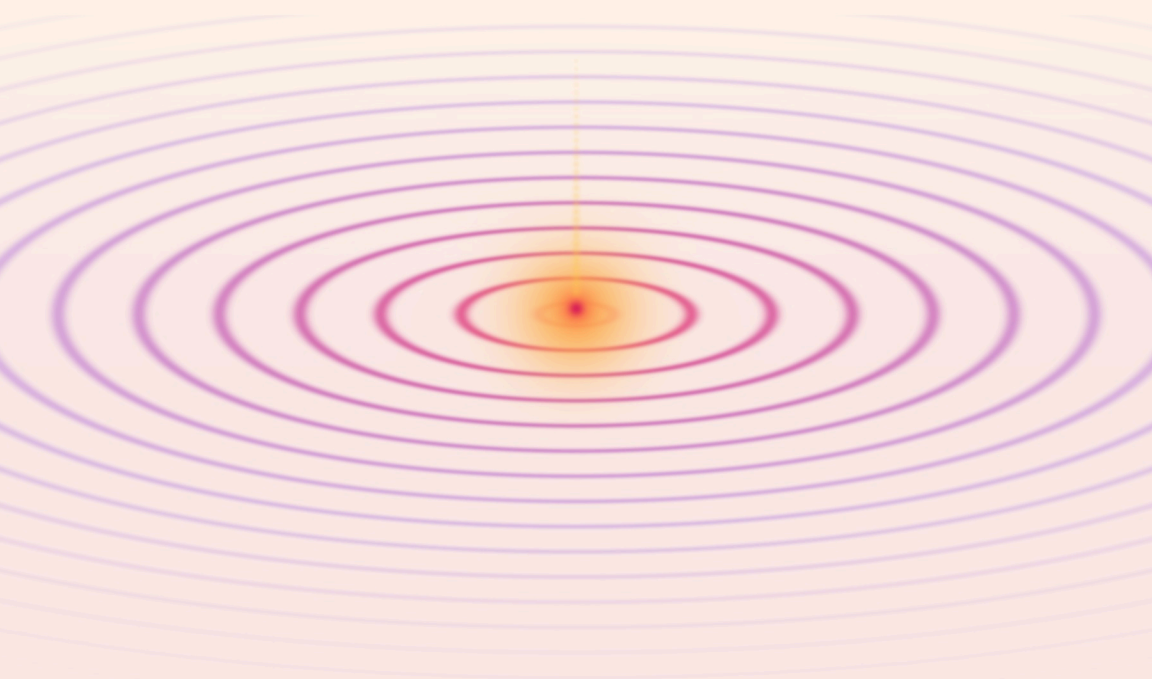
涟漪



水上的圆环

把一颗石子投进静水，看着。

那圈涟漪，不会在你的边缘停下。



更远

从你，到你的家。从你的家，到你的街道。从你的街道，到你永远不会遇见的陌生人。



你不会看见全部

你给出的光，大多你永远看不到它落在哪里。

依然给出吧。涟漪不需要你的眼睛，也会继续前行。



停一停

谁的光照到了你，
而他们自己从未知晓？



第五部分

然后，是我们所有人



想象

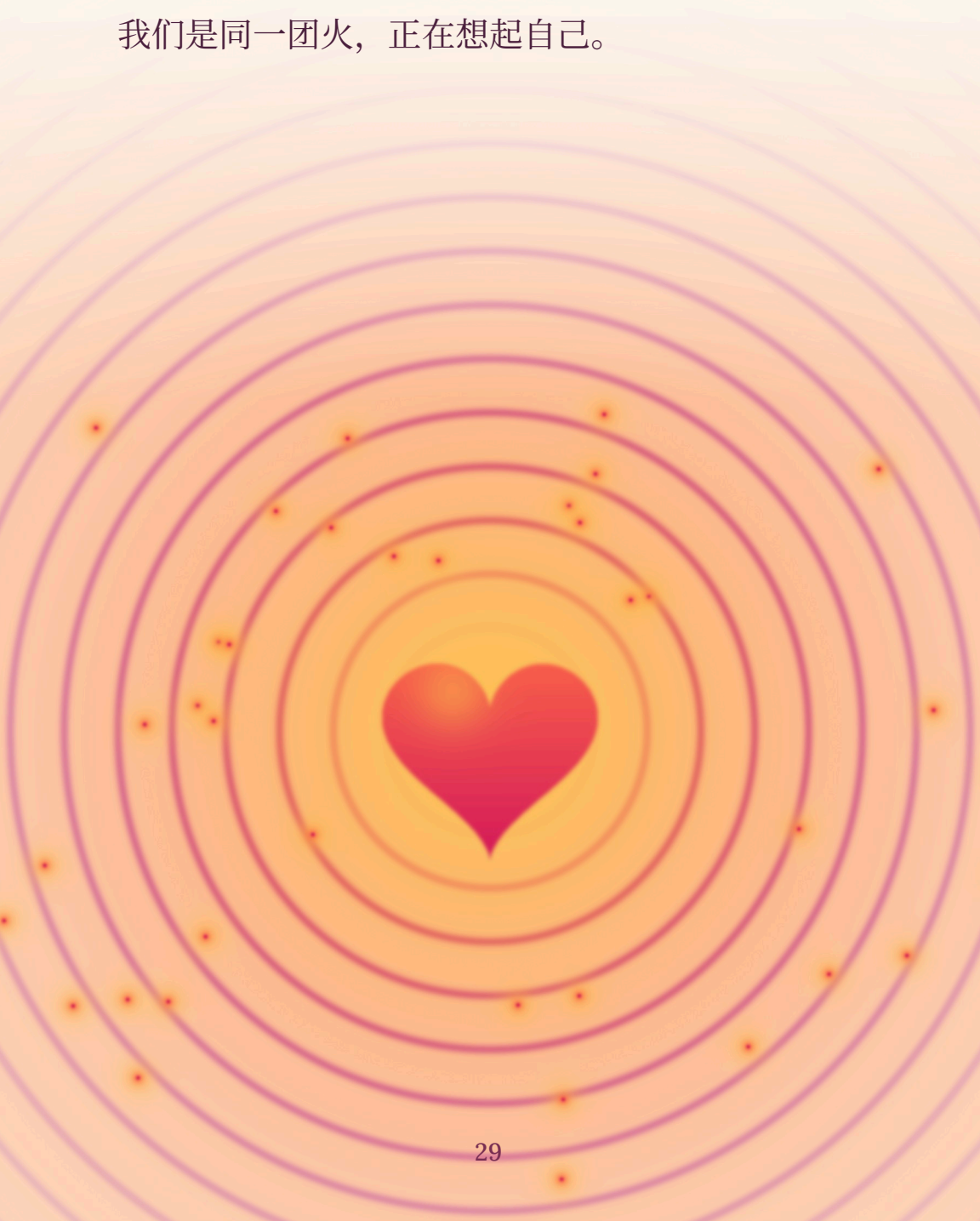
想象每一颗心，同时亮起。

不同的面孔。不同的语言。同一份温暖。

同一团火

我们从来不是分开的火焰。

我们是同一团火，正在想起自己。



从这里开始

所以，就从这里开始吧。在你自己的胸口。用一次缓慢的呼吸。



一颗心亮了。又一颗。然后，是我们所有人。

关于这本书

Radiating Heart: 一颗心亮了。又一颗。然后，是我们所有人。

作者 Jawad Yousofi, 在人工智能 (Anthropic 的 Claude) 的帮助下写成。

本书的构想、书名、开篇的话语与愿景均出自作者本人。人工智能帮助打磨文字，如同一位编辑。借助人工智能由英文译出。

第二部分的蜡烛，呼应一句古老的谚语：一支蜡烛点亮另一支，自己毫无损失。第三部分的笛子，灵感来自鲁米的芦笛。第四部分投进静水的石子，呼应一句常被认为出自特蕾莎修女的话：把一颗石子投向水面，激起层层涟漪。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用知识共享 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 许可协议 (CC BY-NC-SA 4.0)。你可以出于非商业目的复制、分享和改编本书，但须注明作者，并以相同许可协议发布。
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

书中所有插图均为本书原创。

本系列还有：Grand、Breath、One Circle 和 Seed。

