

Whirl

L'universo in un battito



JAWAD YOUSOFI



Whirl

L'universo in un battito

JAWAD YOUSOFI

*A ogni cuore che abbia mai battuto,
e all'universo
che vi gira dentro in silenzio.*



Il primo battito





Il primo battito

Prima di avere un nome,
prima di avere un volto,
prima del tuo primo respiro,
il tuo cuore batteva già.

Nessuno gliel'ha insegnato.
Nessuno gliel'ha chiesto.
Ha semplicemente cominciato,
e da allora non si è più fermato.

Proprio ora, mentre leggi queste parole,
sta battendo.

In silenzio.

Con fedeltà.

Senza chiederti nulla.



Passiamo la vita a cercare la meraviglia fuori di noi.
Su, tra le stelle.
Lontano, sugli oceani.
Laggiù, all'orizzonte.

Ma la cosa più meravigliosa che conosceremo mai
si muove dentro il nostro petto.

Questa è la magia di un battito.

Questo piccolo libro è un invito ad ascoltare.

Pausa: Posa una mano sul petto. Riesci a sentirlo?



U N O

Ascolta





Uno · Ascolta

Raramente sentiamo il nostro cuore.
Il mondo è rumoroso.
La mente lo è ancora di più.

Ma il cuore mantiene comunque il suo ritmo,
come il mare continua le sue onde,
che qualcuno guardi oppure no.

Resta in silenzio per un momento.
Lascia che il rumore si posi.

Eccolo.
Un battito.
E un altro.
E un altro.



Quasi centomila volte al giorno,
pronuncia la stessa semplice parola.

Vita.

Vita.

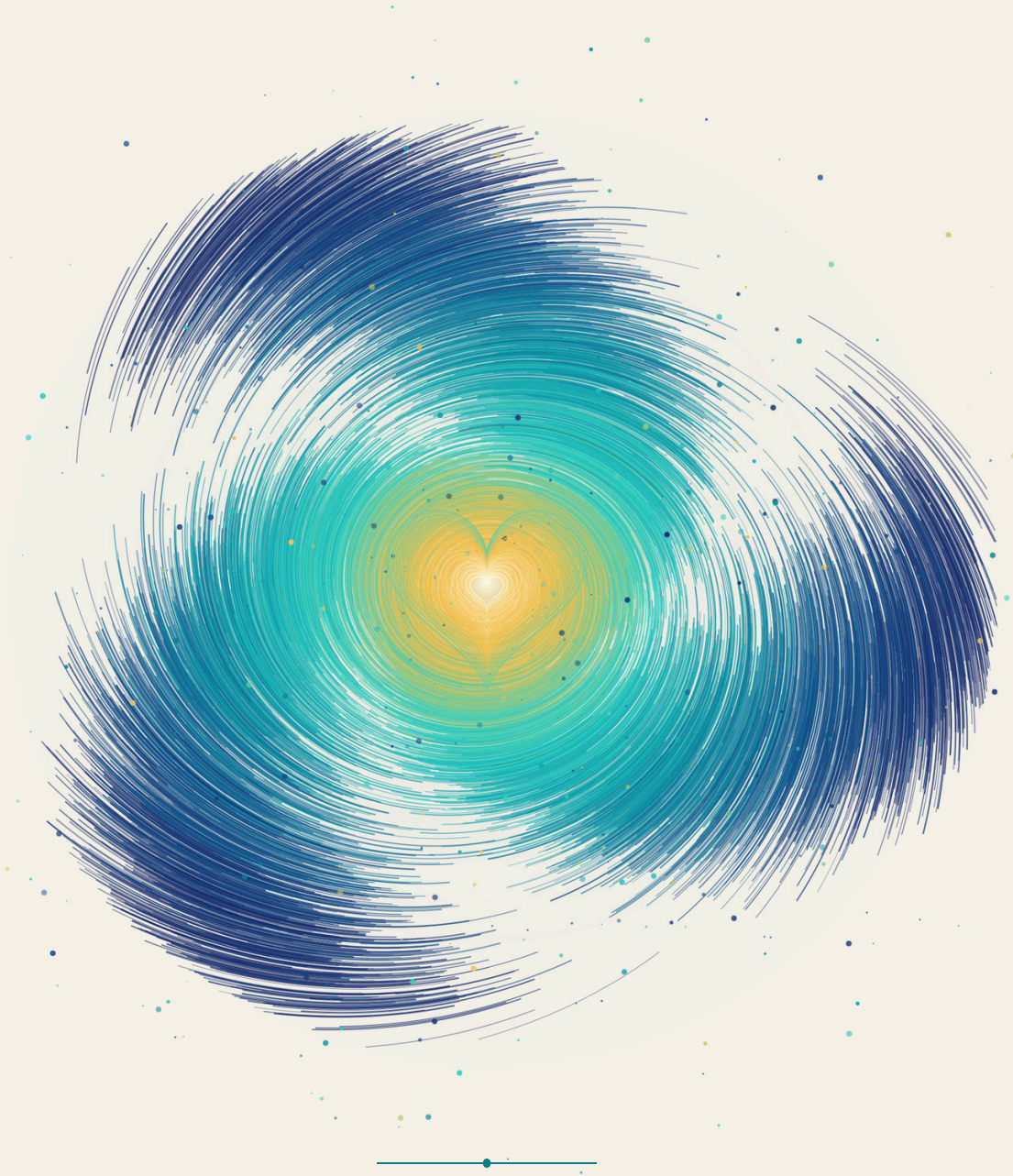
Vita.

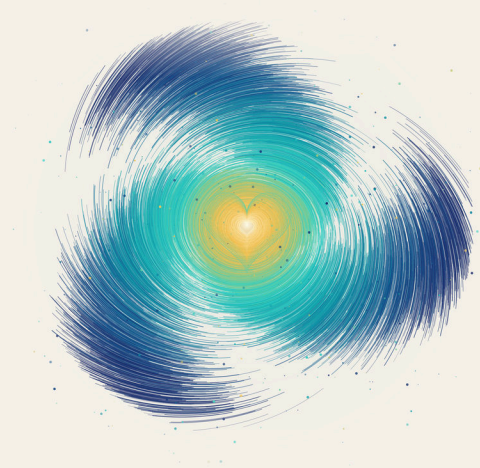
Ascoltare il tuo cuore
è ricordare
che qualcosa in te
non smette mai di prendersi cura di te.

*Pausa: Quando hai ascoltato davvero, l'ultima volta, il tuo
battito?*

D U E

Il vortice





Due · Il vortice

Alza gli occhi in una notte serena.

La Terra gira sotto di te.

Gira intorno al Sole.

Il Sole gira intorno al cuore della galassia.

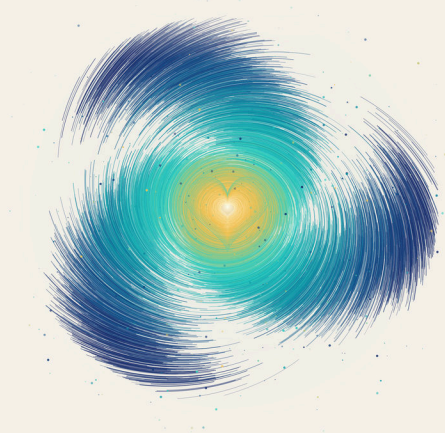
E la galassia stessa gira,
un grande, lento vortice di luce.

Nulla nell'universo sta fermo.

Tutto si muove in cerchio,
tornando, e tornando ancora.

Ora guarda dentro di te.





A ogni battito,
il tuo sangue inizia il suo cerchio dentro di te.
Esce dal cuore.
Attraversa ogni parte di te.
E torna a casa.

Lo stesso moto che fa girare le galassie
gira dentro di te.

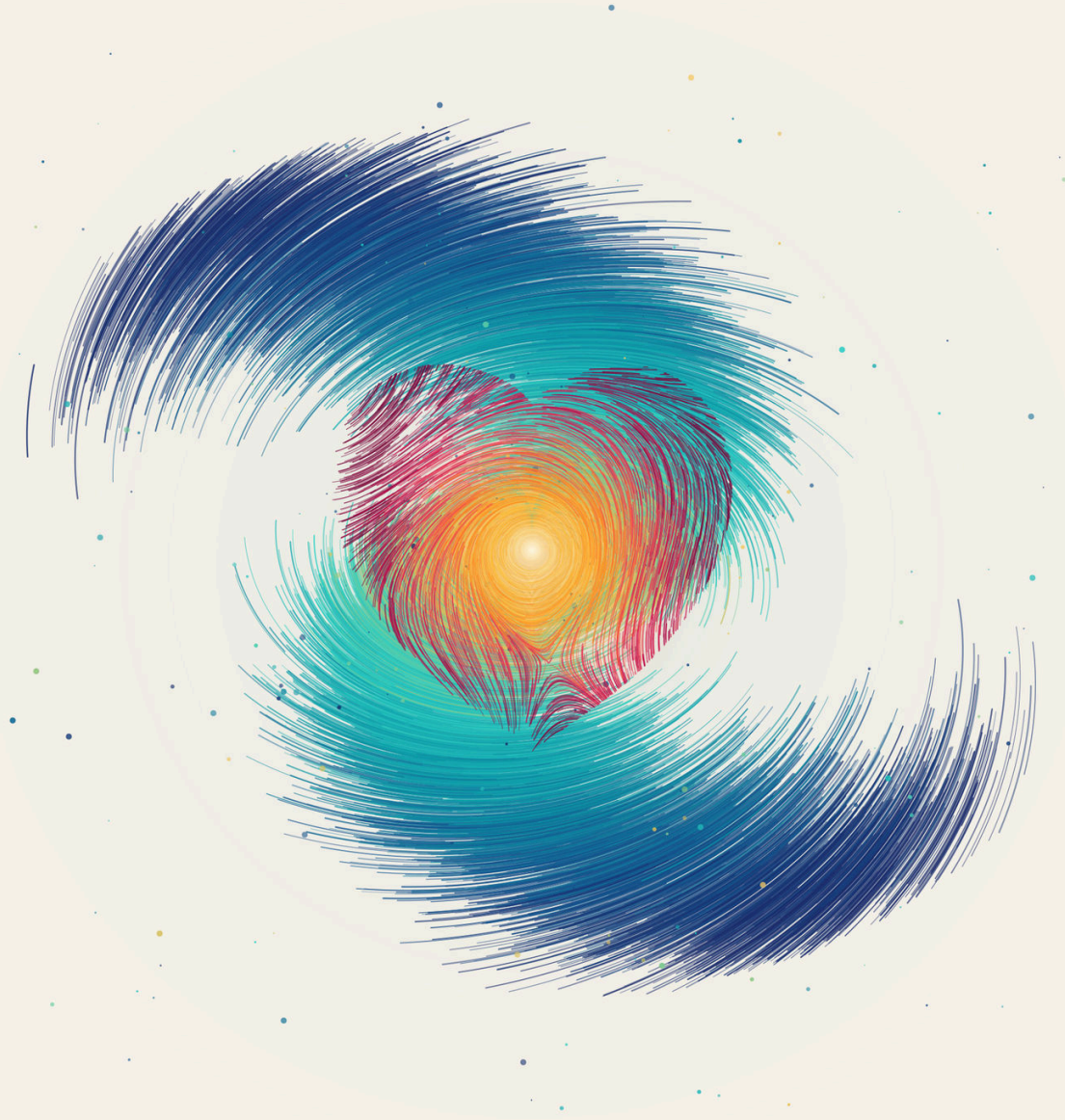
Non osservi l'universo dall'esterno.
Sei uno dei suoi vortici.

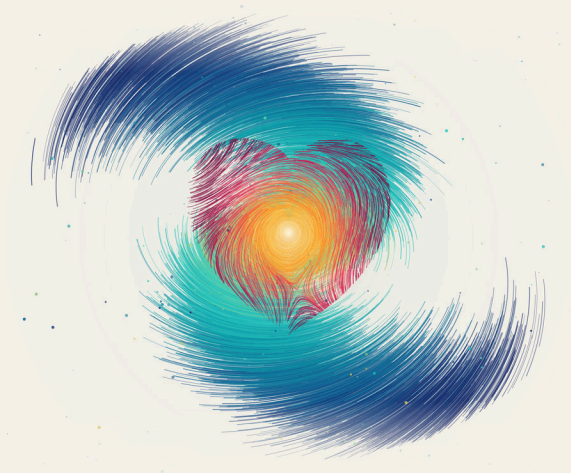
Pausa: Riesci a sentire il cerchio che ti attraversa?



T R E

Respiro e battito





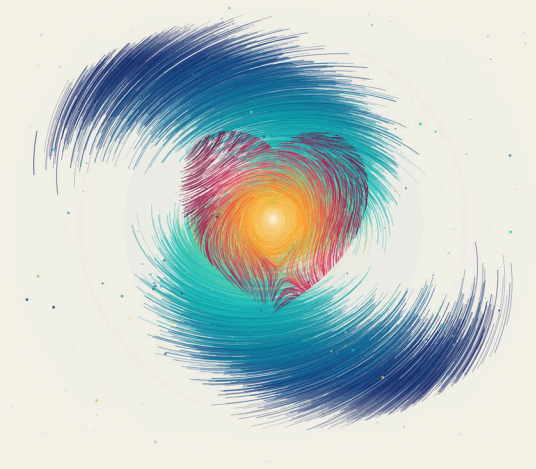
Tre · Respiro e battito

Due ritmi vivono dentro di te.

Il respiro,
lento e ampio,
come una marea che sale e si ritira.

Il battito,
rapido e costante,
come passi che non si stancano mai.

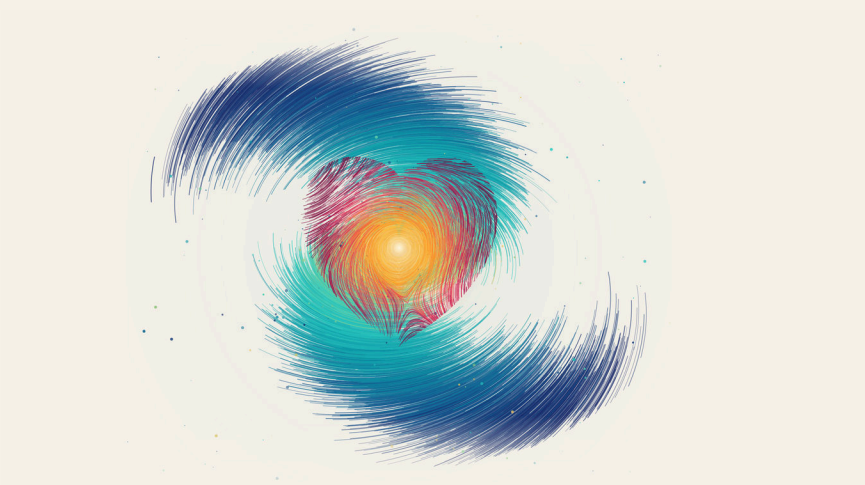




Non sono estranei.
Si muovono insieme.
Quando il respiro si fa profondo,
spesso il cuore lo segue.
Quando il respiro si affretta,
anche il cuore accelera.

Uno è l'oceano.
L'altro è il tamburo.
Insieme creano la musica
dentro cui hai vissuto
tutta la vita.

Non sempre puoi calmare il tamburo.
Ma quasi sempre puoi
rallentare la marea.



E il tamburo ascolta.

Pausa: Espira a lungo, una volta. Che cosa fa il tuo cuore?



Q U A T T R O

La quiete nel mezzo





Quattro · La quiete nel mezzo

Ogni battito ha una pausa al suo interno.

Il cuore si stringe,

e poi riposa.

Si stringe,

e riposa.

Senza il riposo

non potrebbe esserci battito.

La quiete non è l'assenza del ritmo.

Ne fa parte.





Temiamo le pause della nostra vita.

I giorni vuoti.

L'attesa.

Il silenzio dopo una fine.

Ma il cuore sa qualcosa che dimentichiamo.

Riposare non è fermarsi.

È così che nasce il battito successivo.

Anche nella quiete,

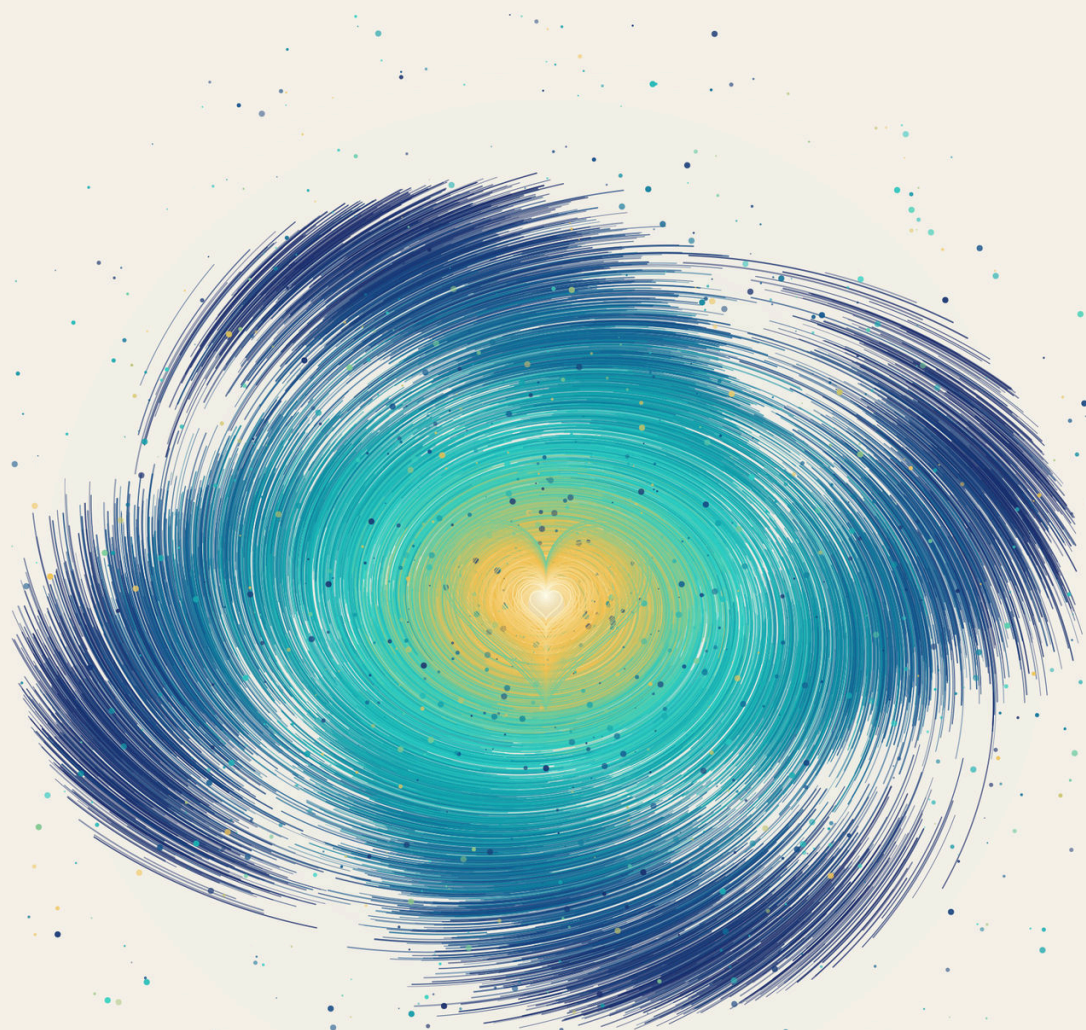
la vita si raccoglie

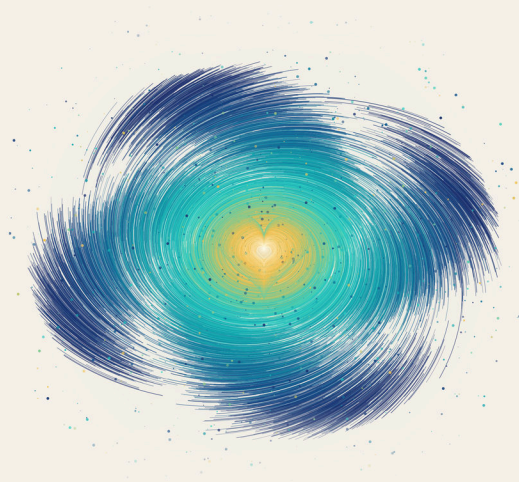
per ricominciare.

Pausa: Dove, nella tua vita, la quiete chiede di essere onorata?

CINQUE

Senza tempo



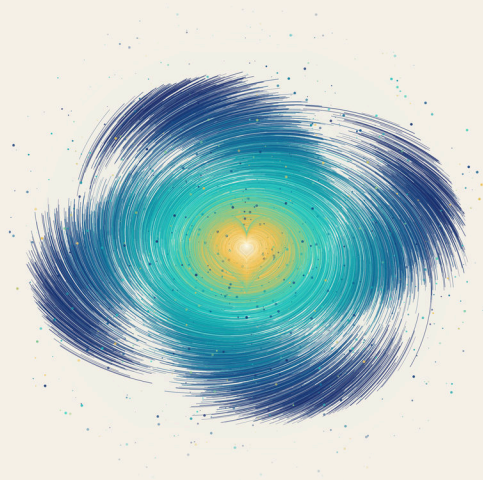


Cinque · Senza tempo

Il tuo battito è più antico di quanto pensi.

Prima del tuo,
c'era quello di tua madre,
e hai vissuto dentro il suo ritmo
prima di conoscere qualsiasi altra cosa.

Prima del suo, un altro.
E un altro ancora.
Un ritmo passato di cuore in cuore,
attraverso ere che nessuno può contare.



Il ferro nel tuo sangue
un tempo era dentro una stella.
L'acqua nel tuo corpo
un tempo scorreva tra fiumi e pioggia.

Il tuo cuore è nuovo.
Il suo ritmo è antico.

Ogni battito custodisce il passato,
vive il presente
e porta avanti la vita.

Pausa: Di chi è il primo battito che hai sentito?

S E I

Il cuore che ricorda





Sei · Il cuore che ricorda

Alcuni cuori battono accanto al nostro per un po',
e poi se ne vanno.

Un genitore.

Un'amicizia.

Un amore.

Una piccola vita perduta troppo presto.

Il loro ritmo si ferma.

Il nostro continua.

Eppure,
qualcosa di loro rimane.



Nel modo in cui ridiamo.
Nelle parole che usiamo.
Nella gentilezza che ci hanno insegnato
senza mai dire una parola.

Il cuore ricorda
ciò che la mente lascia andare.

Il lutto è amore
che ha ancora un luogo dove andare.
Lascia che ci vada.
Lascia che batta attraverso di te
nelle vite che tocchi.



Nessun cuore che ci ha amato
tace mai del tutto.

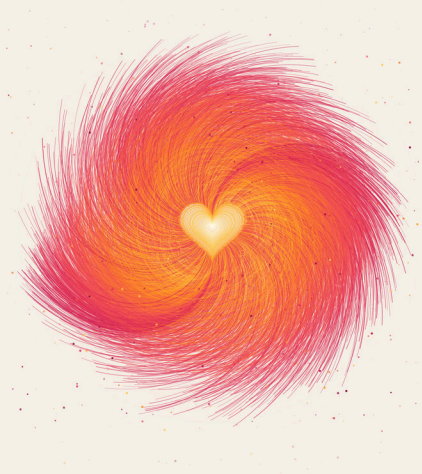
Pausa: Di chi è il ritmo che vive ancora in te?



S E T T E

Quando il cuore corre





Sette · Quando il cuore corre

A volte il cuore corre.

Nella paura.

Nella gioia.

Nell'amore.

Prima delle parole che temiamo di dire.

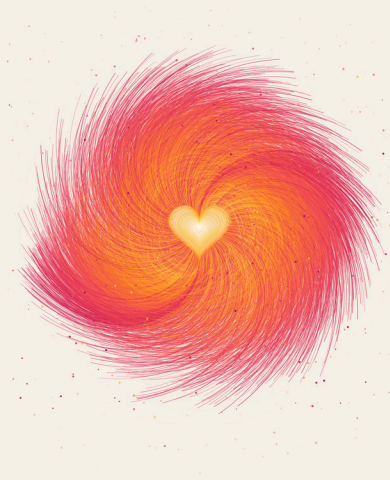
Martella.

Palpita.

Ci riempie le orecchie.

Spesso trattiamo un cuore in corsa
come qualcosa che non va.

Ma spesso è semplicemente il cuore
che ci dice che questo momento conta.



È desto a ciò che stiamo vivendo.

Quando corre,
non devi combatterlo.
Posa una mano dove puoi sentirlo.
Espira, piano e a lungo.
Digli, con dolcezza:
ti sento.

E lascia che ritrovi la via di casa,
verso il suo canto quieto.

*Pausa: Che cosa ha fatto correre il tuo cuore l'ultima volta,
e che cosa ti stava dicendo?*

O T T O

In vita





Otto · In vita

Un battito è un sì silenzioso.

Sì a questo respiro.

Sì a questo momento.

Sì a un'altra possibilità.

Non aspetta un giorno perfetto.

Batte anche nei giorni difficili.

Nei giorni in cui smarriamo la strada.

Nei giorni in cui dimentichiamo che c'è.

Non ci chiede mai di guadagnarcelo.

Forse è questo il suo dono più profondo.

Tenerci in vita

senza doverlo meritare.





Quando lo ricordiamo,
qualcosa si addolcisce.
La gratitudine arriva senza essere chiamata.

Ogni battito è una piccola alba.
Migliaia ogni giorno,
e ognuna sussurra:
ricomincia.

Pausa: Se questo battito è un dono, che cosa ne faresti?

N O V E

Il ritmo della Terra





Nove · Il ritmo della Terra

Il cuore non è l'unico tamburo.

La marea sale e scende,
due volte al giorno,
da quando esiste un oceano.

Le stagioni girano.
Fioritura.
Pienezza.
Lasciare andare.
Riposo.
E di nuovo fioritura.



Gli uccelli attraversano interi continenti
e ritornano.

Il giorno respira nella notte,
e la notte nel giorno.

Anche la Terra ha un ritmo.
E il tuo ne è stato plasmato,
molto prima che tu nascessi.

Quando cammini a piedi nudi,
quando guardi le onde,
quando ti alzi con il sole,
non stai fuggendo dalla tua vita.

Stai ricordando il ritmo
a cui appartieni.

Pausa: Quale ritmo della natura ti chiama?



DIECI

Ogni cuore





Dieci · Ogni cuore

Proprio ora, in tutto il mondo,
battono miliardi di cuori.

La creatura appena nata.

La persona anziana vicina alla fine.

La persona sconosciuta incrociata stamattina.

La persona che ami di più.

La persona che ti è più difficile amare.

Ognuno porta in sé lo stesso universo che vortica.

Ognuno custodisce lo stesso ritmo quieto.

Le nostre lingue sono diverse.

I nostri volti sono diversi.

Le nostre storie sono diverse.



Ma sotto tutto questo,
un solo ritmo ci batte dentro.

Quando guardi un'altra persona,
stai guardando un cuore
che fa esattamente ciò che fa il tuo.

Tenere in vita qualcuno.
Senza chiedere nulla.
Continuare a battere.

Pausa: A quale cuore potresti rendere onore oggi?

UNDICI

Vivere il battito





Undici · Vivere il battito

Allora, come vivere dentro questa meraviglia?

Fermati.

Anche solo una volta al giorno,
posa una mano sul petto
e semplicemente senti.

Rallenta.

Una vita frettolosa corre oltre il proprio battito.
Una vita più lenta riesce a sentirlo.

Respira.

Lascia che la marea rallenti,
e che il tamburo la segua.





Onora la quiete.
Il riposo fa parte del ritmo,
non è una pausa da esso.

Nota i cerchi.
Nelle stagioni.
Nelle maree.
Nel sole che sorge e tramonta.
Fai parte di ognuno di essi.

Sii gentile con te.
Il tuo cuore non ha mai smesso di credere in te.
Forse puoi essere altrettanto fedele a te.





Condividi il ritmo.
Ascolta qualcuno con attenzione.
Siediti al suo fianco.
Fa' che senta una presenza vicina.

Pausa: Una mano sul petto. Un respiro lento. Che cosa senti?



Batte ancora





Batte ancora

Un giorno te ne accorgerai.

Nel mezzo di un momento qualunque,
lavando una tazza,
guardando la luce,
accanto a qualcuno che ami,
lo sentirai.

Il battito quieto sotto ogni cosa.

E capirai
che non hai mai dovuto cercare nel cielo
per trovare l'universo.

Era qui da sempre.



Gira.
Vortica.
Batte.

In ogni battito,
un universo che vortica.

Senza tempo.
Vivo.



La serie Grand

Piccoli libri, offerti gratuitamente.

Leggi meno, vivi di più.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl

Su questo libro

Whirl · L'universo in un battito

Scritto da Jawad Yousofi, con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic). L'idea, la visione e il cuore di questo libro appartengono all'autore. Tradotto dall'inglese con l'aiuto dell'IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarlo, condividerlo e adattarlo liberamente per scopi non commerciali, citando l'autore, con la stessa licenza.

I disegni sono stati realizzati tratto dopo tratto per questo libro: migliaia di linee sottili che vorticano intorno a un cuore dorato. Tutte le illustrazioni sono state create appositamente per questo libro.

Altri libri hanno titoli simili, tra cui *Whirl Away* di Russell Wangersky e *Tilt-a-Whirl* di Chris Grabenstein. Questo libro non ha alcun legame con essi.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com