

# Whirl

*O universo dentro de uma batida do coração*



JAWAD YOUSOFI



# Whirl

*O universo dentro de uma batida do coração*

---

JAWAD YOUSOFI

*Para cada coração que já bateu,  
e para o universo  
que gira em silêncio dentro dele.*



# A Primeira Batida





## A Primeira Batida

Antes de você ter um nome,  
antes de ter um rosto,  
antes de respirar pela primeira vez,  
seu coração já estava batendo.

Ninguém o ensinou.  
Ninguém pediu.  
Ele simplesmente começou,  
e nunca mais parou.

Agora mesmo, enquanto você lê estas palavras,  
ele está batendo.

Em silêncio.  
Com fidelidade.  
Sem lhe pedir nada.



Passamos a vida procurando o encanto lá fora.

No alto, nas estrelas.

Ao longe, nos oceanos.

Lá longe, no horizonte.

Mas a coisa mais maravilhosa que vamos conhecer  
se move dentro do nosso peito.

Esta é a magia de uma batida do coração.

Este pequeno livro é um convite para escutar.

*Pausa: Ponha a mão no peito. Consegue senti-lo?*



U M

# Escute





## Um · Escute

Raramente ouvimos o próprio coração.  
O mundo é barulhento.  
A mente, mais ainda.

Mas o coração mantém seu ritmo mesmo assim,  
como o mar mantém suas ondas,  
haja ou não alguém olhando.

Fique em silêncio por um instante.  
Deixe o barulho assentar.

Ali está ele.  
Uma batida.  
E outra.  
E outra.



Quase cem mil vezes por dia,  
ele diz a mesma palavra simples.

Vida.

Vida.

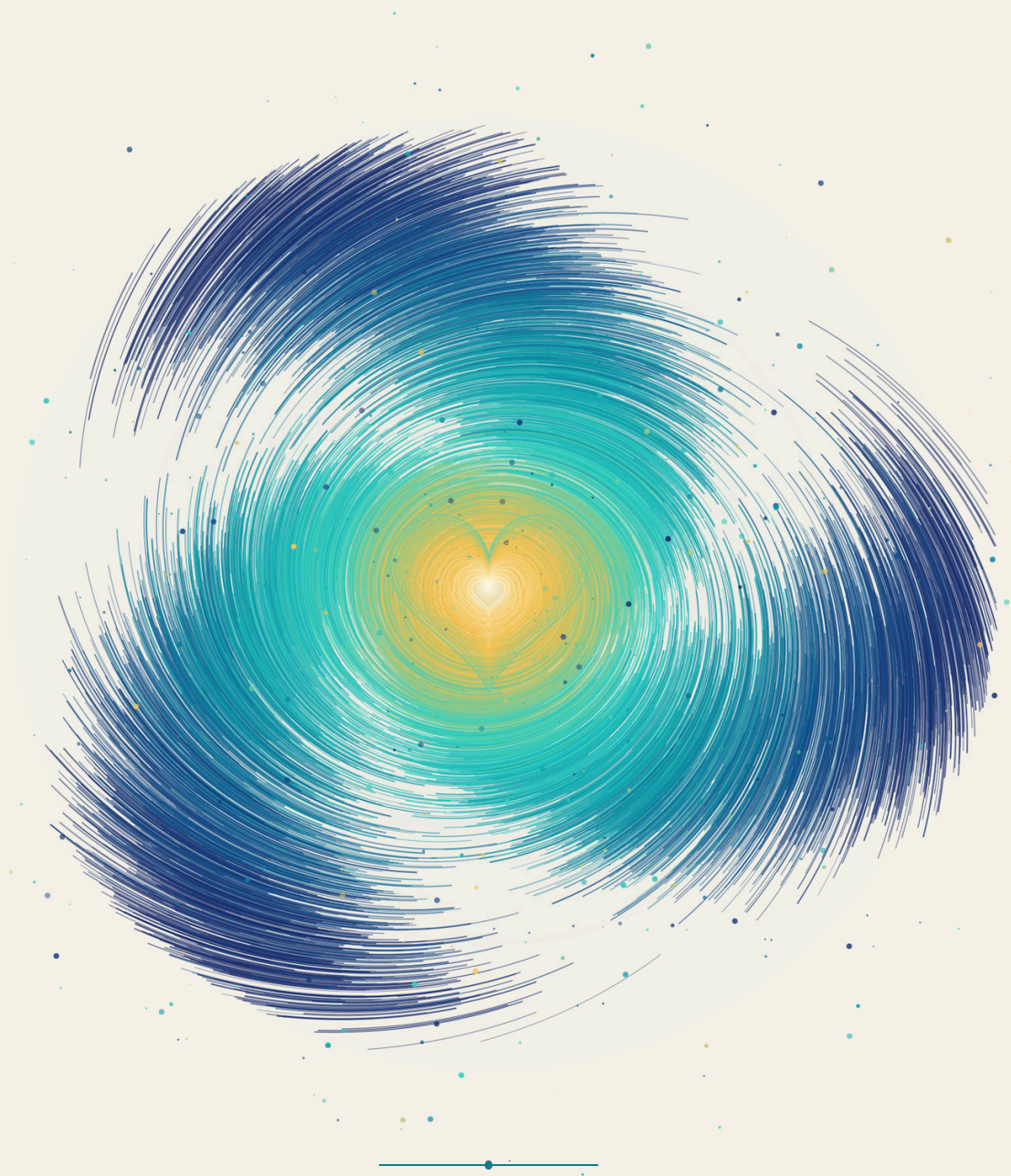
Vida.

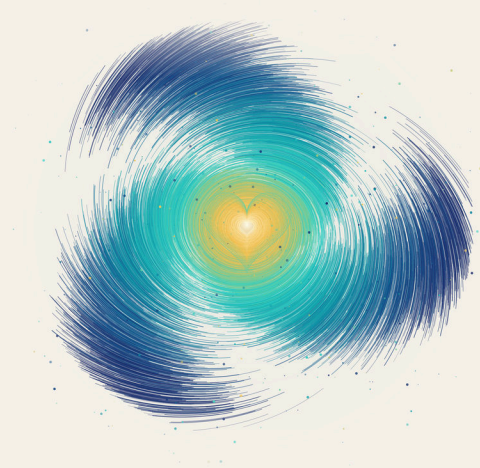
Escutar o seu coração  
é lembrar  
que algo em você  
nunca deixa de cuidar de você.

*Pausa: Quando foi a última vez que você escutou, de  
verdade, o seu próprio coração?*

D O I S

# O Redemoinho





## Dois · O Redemoinho

Olhe para o alto numa noite clara.

A Terra gira sob você.

Ela dá a volta ao Sol.

O Sol dá a volta ao coração da galáxia.

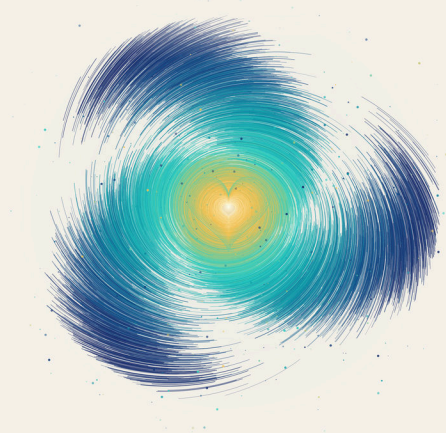
E a própria galáxia gira,  
um grande e lento redemoinho de luz.

Nada no universo fica parado.

Tudo se move em círculos,  
voltando, e voltando outra vez.

Agora olhe para dentro.





A cada batida,  
seu sangue começa sua volta por você.  
Sai do coração.  
Passa por cada parte de você.  
E volta para casa.

O mesmo movimento que faz girar as galáxias  
gira dentro de você.

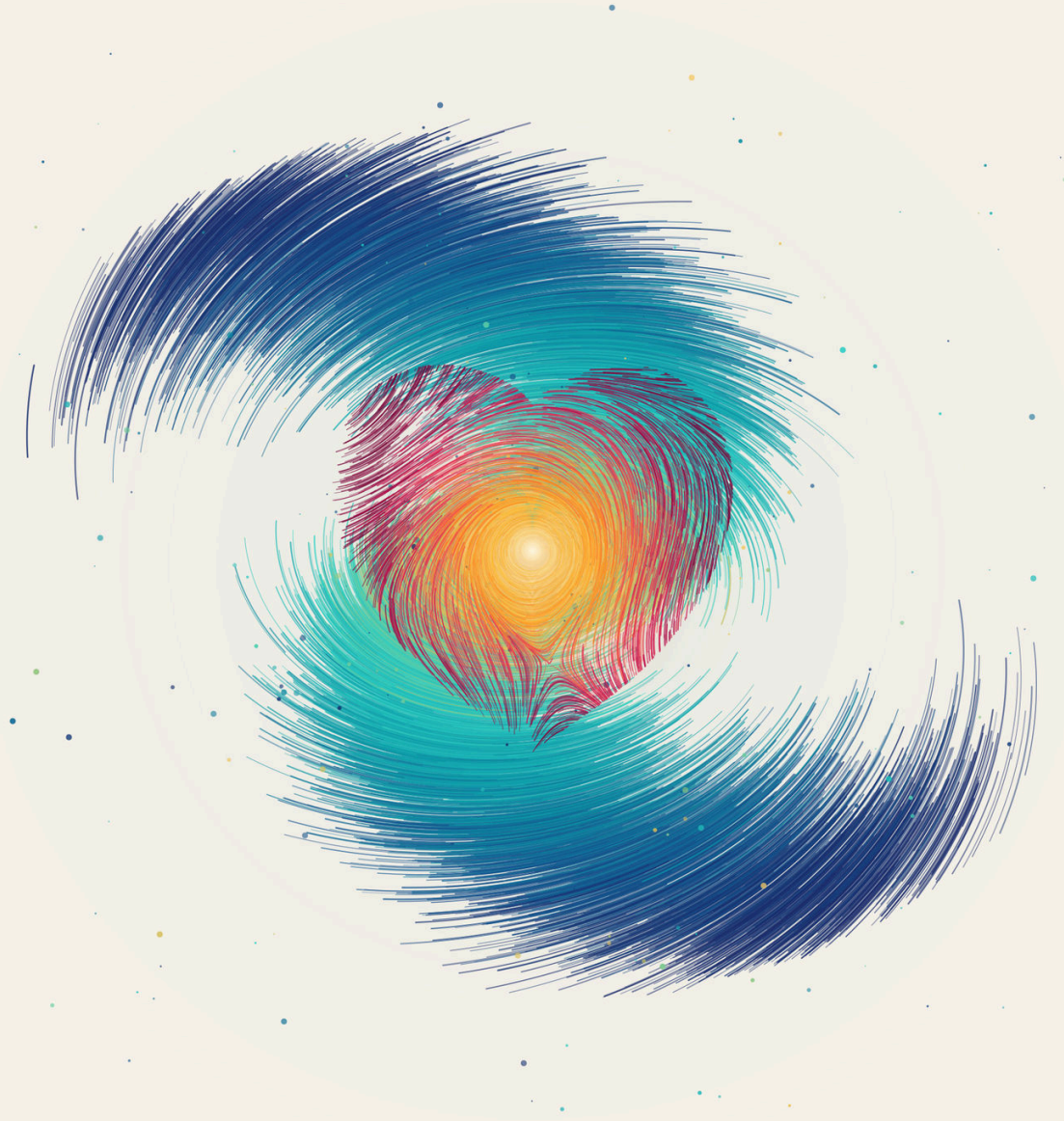
Você não está olhando o universo de fora.  
Você é um dos seus redemoinhos.

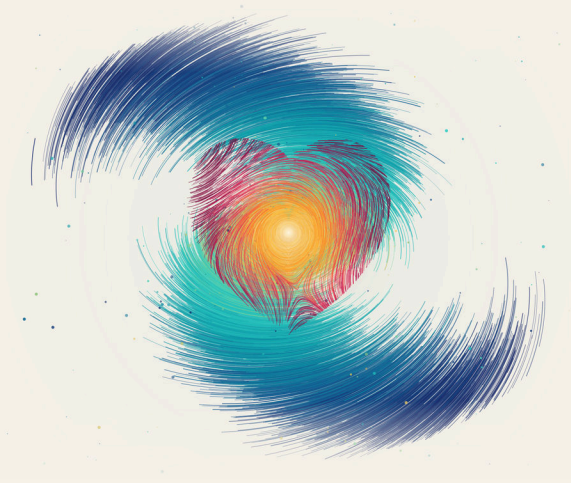
*Pausa: Consegue sentir o círculo se movendo em você?*



T R Ê S

# Respiração e Batida





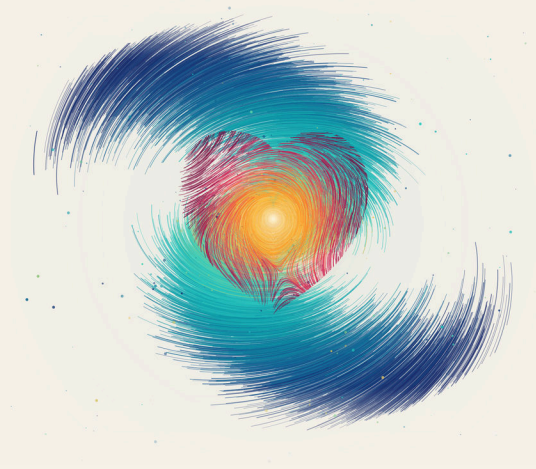
## Três · Respiração e Batida

Dois ritmos vivem em você.

A respiração,  
lenta e ampla,  
como a maré que chega e vai.

A batida,  
rápida e firme,  
como passos que nunca se cansam.

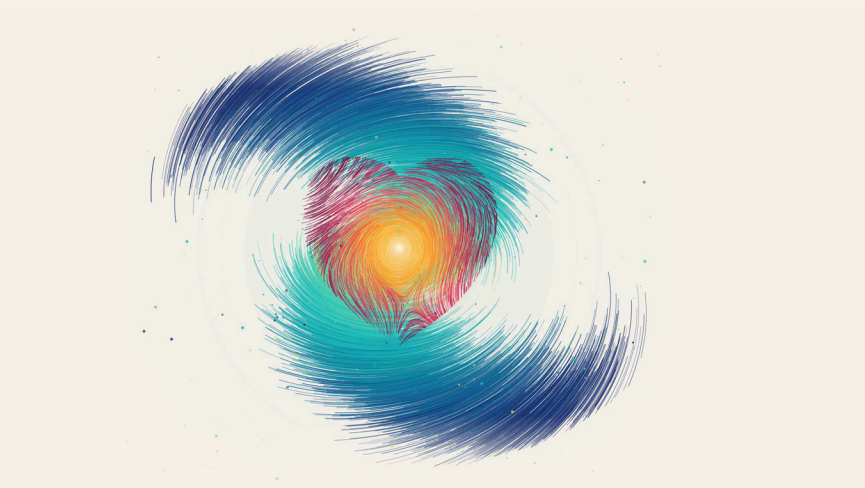




Elas não são estranhas.  
Movem-se juntas.  
Quando a respiração se aprofunda,  
o coração muitas vezes acompanha.  
Quando a respiração se apressa,  
o coração também acelera.

Uma é o oceano.  
A outra é o tambor.  
Juntas, fazem a música  
dentro da qual você vive  
a vida inteira.

Nem sempre é possível acalmar o tambor.  
Mas quase sempre é possível  
desacelerar a maré.



E o tambor escuta.

*Pausa: Solte o ar longamente, uma vez. O que o seu coração faz?*



Q U A T R O

# O Silêncio Entre





## Quatro · O Silêncio Entre

Cada batida do coração guarda uma pausa.

O coração se contrai,  
e depois descansa.

Contraí-se,  
e descansa.

Sem o descanso,  
não haveria batida.

A quietude não é a ausência do ritmo.  
Ela faz parte dele.



Tememos as pausas da nossa vida.

Os dias vazios.

A espera.

O silêncio depois que algo termina.

Mas o coração sabe algo que esquecemos.

Descansar não é parar.

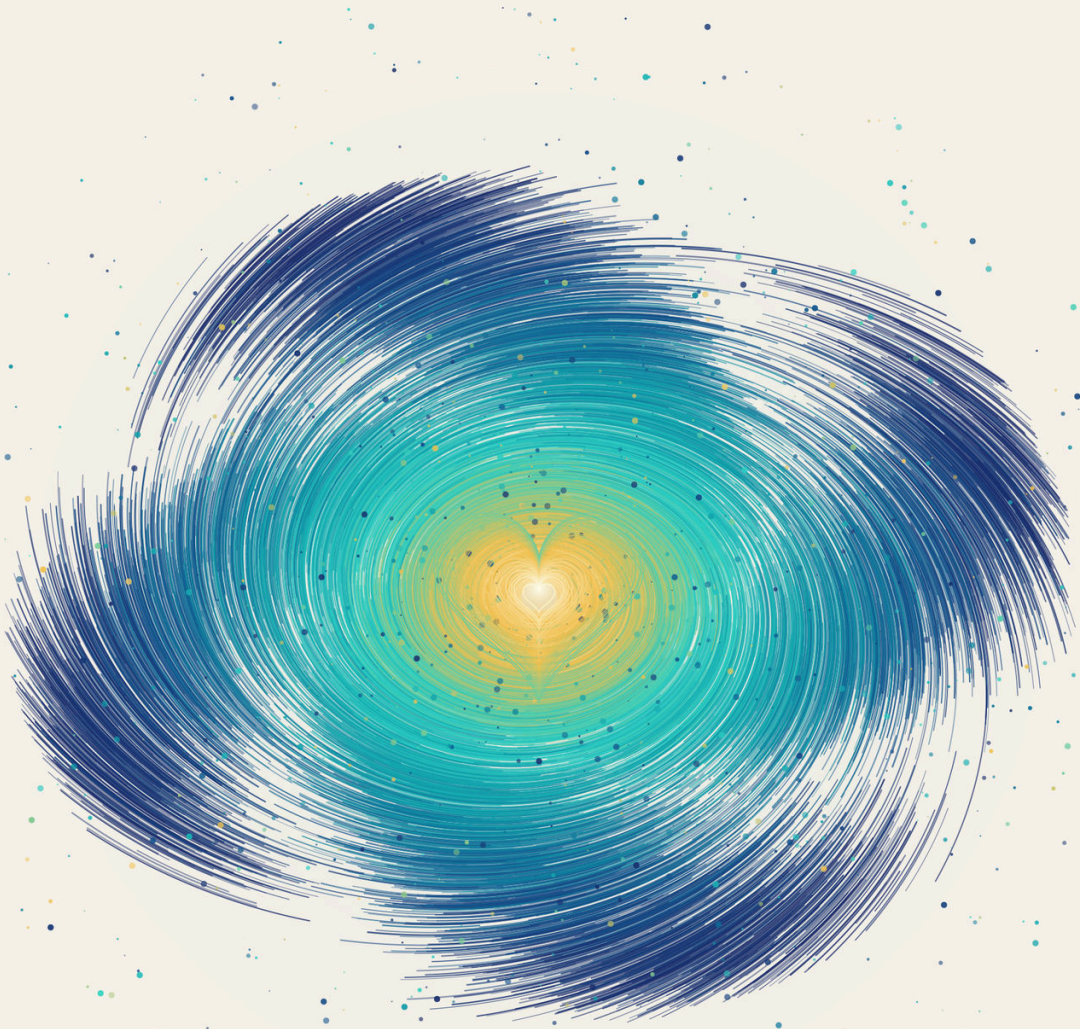
É no descanso que nasce a próxima batida.

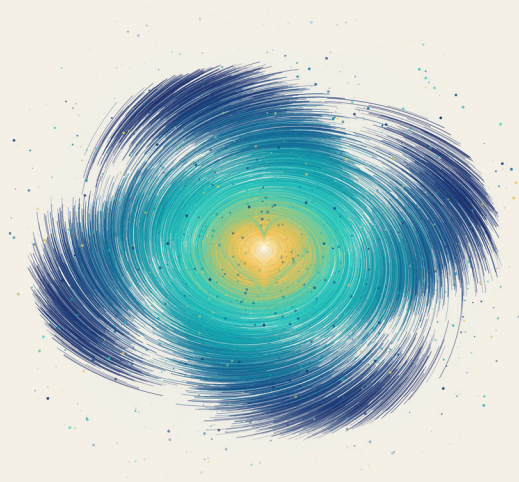
Mesmo no silêncio,  
a vida está se recolhendo  
para começar de novo.

*Pausa: Em que parte da sua vida o silêncio pede para ser  
respeitado?*

CINCO

# Atemporal





## Cinco · Atemporal

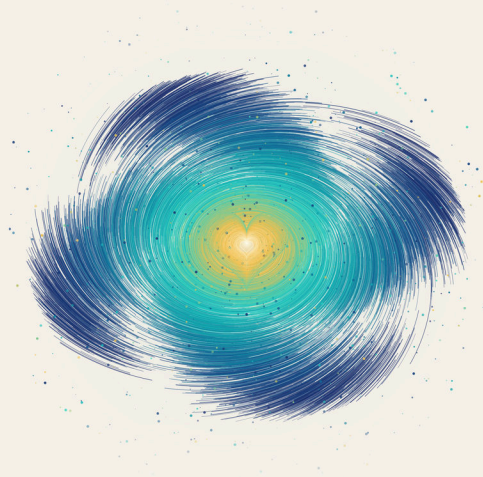
Sua batida é mais antiga do que você imagina.

Antes da sua,  
houve a de sua mãe,  
e você viveu dentro desse ritmo  
antes de conhecer qualquer outra coisa.

Antes da dela, outra.

E outra.

Um ritmo passado de coração em coração,  
por eras que ninguém consegue contar.



O ferro do seu sangue  
um dia esteve dentro de uma estrela.  
A água do seu corpo  
um dia correu por rios e chuvas.

Seu coração é novo.  
Seu ritmo é antigo.

Cada batida guarda o passado,  
vive o presente,  
e leva a vida adiante.

*Pausa: De quem foi a primeira batida que você ouviu?*

S E I S

# O Coração que Lembra





## Seis · O Coração que Lembra

Alguns corações batem ao lado do nosso por um tempo,  
e depois se vão.

Quem nos criou.

Uma amizade.

Um amor.

Uma pequena vida que ainda não era hora de perder.

Aquele ritmo se cala.

O nosso continua.

E ainda assim,  
algo daquela vida fica.



No jeito como rimos.  
Nas palavras que usamos.  
Na bondade que nos ensinaram  
sem nunca dizer uma palavra.

O coração lembra  
o que a mente deixa ir.

O luto é amor  
que ainda tem para onde ir.  
Deixe que ele vá.  
Deixe que ele bata através de você  
nas vidas que você toca.



Nenhum coração que nos amou  
se cala por completo.

*Pausa: De quem é o ritmo que ainda vive em você?*



S E T E

# Quando o Coração Dispara





## Sete · Quando o Coração Dispara

Às vezes o coração corre.

No medo.

Na alegria.

No amor.

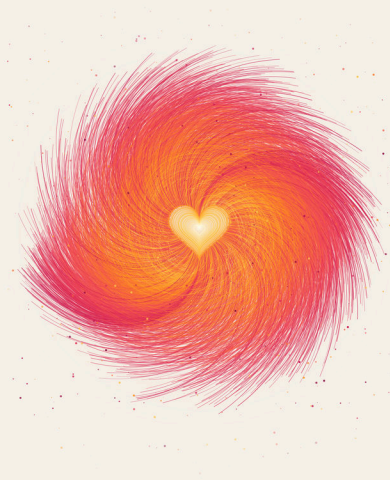
Antes das palavras que temos medo de dizer.

Ele martela.

Ele palpita.

Ele enche nossos ouvidos.

Muitas vezes tratamos o coração acelerado  
como sinal de que algo vai mal.



Mas, muitas vezes, é só o coração  
dizendo que este momento importa.

Ele desperta para o que estamos vivendo.

Quando ele disparar,  
você não precisa lutar contra ele.  
Ponha a mão onde possa senti-lo.  
Solte o ar, lento e longo.  
Diga a ele, com delicadeza:  
estou ouvindo você.

E deixe que ele encontre o caminho de volta  
para sua canção serena.

*Pausa: O que fez seu coração disparar da última vez, e o  
que ele estava dizendo a você?*

O I T O

# Vida





## Oito · Vida

Uma batida do coração é um sim silencioso.

Sim a este respiro.

Sim a este momento.

Sim a mais uma chance.

Ela não espera por um dia perfeito.

Bate também nos dias difíceis.

Nos dias em que perdemos o rumo.

Nos dias em que esquecemos que ela está ali.

Ela nunca nos pede que a conquistemos.

Talvez este seja seu presente mais profundo.

Receber a vida, a cada instante,  
sem precisar merecê-la.





Quando lembramos disso,  
algo se suaviza.  
A gratidão chega sem ser chamada.

Cada batida é um pequeno nascer do sol.  
Milhares delas por dia,  
e cada uma sussurra:  
comece de novo.

*Pausa: Se esta batida é um presente, o que você faria com ela?*

N O V E

# O Ritmo da Terra





## Nove · O Ritmo da Terra

O coração não é o único tambor.

A maré sobe e desce,  
duas vezes por dia,  
desde que existe oceano.

As estações giram.  
Florescer.  
Plenitude.  
Desapego.  
Descanso.  
E florescer de novo.



Aves cruzam continentes inteiros  
e voltam.

O dia respira dentro da noite,  
e a noite dentro do dia.

A Terra também tem um ritmo.  
E o seu foi moldado por ele,  
muito antes de você nascer.

Quando você caminha de pés descalços,  
quando observa as ondas,  
quando desperta com o sol,  
você não está fugindo da sua vida.

Você está lembrando o ritmo  
ao qual pertence.

*Pausa: Qual ritmo da natureza chama por você?*



D E Z

# Todo Coração





## Dez · Todo Coração

Agora mesmo, ao redor do mundo,  
bilhões de corações estão batendo.

A criança que acabou de nascer.  
Quem já está perto do fim.

A pessoa desconhecida por quem você passou esta  
manhã.

Quem você mais ama.

Quem você acha mais difícil de amar.

Cada um carrega o mesmo universo que gira.  
Cada um guarda o mesmo ritmo silencioso.



Nossas línguas são diferentes.  
Nossos rostos são diferentes.  
Nossas histórias são diferentes.

Mas, por baixo de tudo,  
um só ritmo bate em todos nós.

Quando você olha para outra pessoa,  
está olhando para um coração  
fazendo exatamente o que o seu está fazendo.

Mantendo alguém com vida.  
Sem pedir nada.  
Batendo sempre.

*Pausa: De quem é a batida que você poderia honrar hoje?*

O N Z E

# Vivendo a Batida





## Onze · Vivendo a Batida

Então, como viver dentro deste encanto?

Faça uma pausa.

Nem que seja uma vez por dia,  
ponha a mão no peito  
e apenas sinta.

Desacelere.

Uma vida apressada passa correndo pela própria batida.  
Uma vida mais lenta consegue ouvi-la.

Respire.

Deixe a maré desacelerar,  
e deixe o tambor acompanhar.





Honre o silêncio.

O descanso faz parte do ritmo,  
não é uma interrupção dele.

Repare nos círculos.

Nas estações.

Nas marés.

No sol que nasce e se põe.

Você faz parte de cada um deles.

Seja gentil consigo.

Seu coração nunca desistiu de você.

Talvez você possa ser assim tão fiel a si.





Compartilhe o ritmo.  
Escute alguém com atenção.  
Sente-se ao lado.  
Deixe que sinta que não está só.

*Pausa: Mão no peito. Uma respiração lenta. O que você sente?*



# Ainda Batendo





## Ainda Batendo

Um dia você vai perceber.

No meio de um momento comum,  
lavando uma xícara,  
olhando a luz,  
ao lado de alguém que você ama,  
você vai sentir.

A batida silenciosa por baixo de tudo.

E vai entender  
que nunca precisou procurar no céu  
para encontrar o universo.

Ele esteve aqui o tempo todo.



Girando.  
Circulando.  
Batendo.

Dentro de cada batida do coração,  
um universo em redemoinho.

Atemporal.  
Vivo.



## A série Grand

Pequenos livros, oferecidos de graça.

Leia menos, viva mais.

*Grand · Breath · One Circle*

*Radiating Heart · Seed · Pendulum*

*No One Takes It · The Echelon*

*Gathered · Whirl*

---

## Sobre este livro

*Whirl · O universo dentro de uma batida do coração*

Escrito por Jawad Yousofi, com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic). A ideia, a visão e o coração deste livro são do próprio autor. Traduzido do inglês com a ajuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Licenciado sob Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Você é livre para copiar, compartilhar e adaptar esta obra para fins não comerciais, dando o devido crédito e sob a mesma licença.

Os desenhos foram feitos traço a traço para este livro: milhares de linhas finas girando em torno de um coração dourado. Todas as ilustrações são originais deste livro.

Outros livros têm títulos parecidos, entre eles *Whirl Away*, de Russell Wangersky, e *Tilt-a-Whirl*, de Chris Grabenstein. Este livro não tem relação com eles.

[creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

[jawadyousofi.com](http://jawadyousofi.com)