

Whirl

Вселенная в одном ударе сердца



JAWAD YOUSOFI



Whirl

Вселенная в одном ударе сердца

JAWAD YOUSOFI

Каждому сердцу, что когда-либо билось,
и вселенной,
тихо кружащей внутри него.



Первый удар





Первый удар

Ещё до того, как у тебя появилось имя,
до того, как появилось лицо,
до твоего самого первого вдоха
твое сердце уже билось.

Никто его не учил.
Никто его не просил.
Оно просто начало
и с тех пор не останавливалось.

Прямо сейчас, пока ты читаешь эти слова,
оно бьётся.

Тихо.

Верно.

Ничего от тебя не прося.





Всю жизнь мы ищем чудо снаружи.

Вверху, среди звёзд.

Вдали, в океанах.

Где-то за горизонтом.

Но самое чудесное, что нам суждено узнать,
движется у нас в груди.

В этом волшебство сердцебиения.

Эта маленькая книга — приглашение прислушаться.

Пауза: Положи руку на грудь. Чувствуешь?

О Д И Н

Прислушайся





Один · Прислушайся

Мы редко слышим своё сердце.
Мир шумный.
Ум — ещё шумнее.

Но сердце всё равно хранит свой ритм,
как море хранит свои волны,
смотрит на них кто-нибудь или нет.

Посиди немного в тишине.
Пусть шум уляжется.

Вот оно.
Удар.
И удар.
И удар.



Почти сто тысяч раз в день
оно повторяет одно простое слово.

Живу.

Живу.

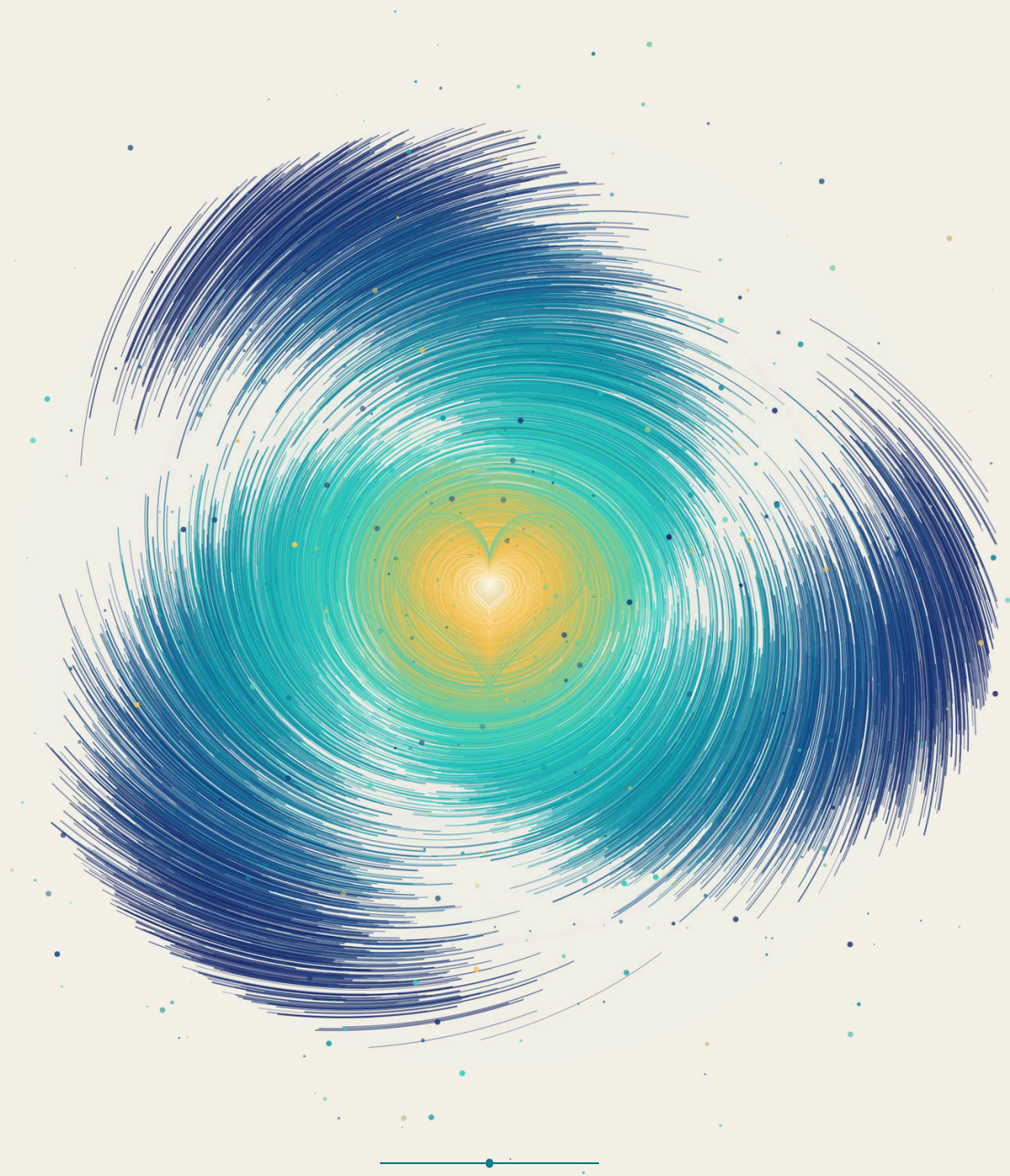
Живу.

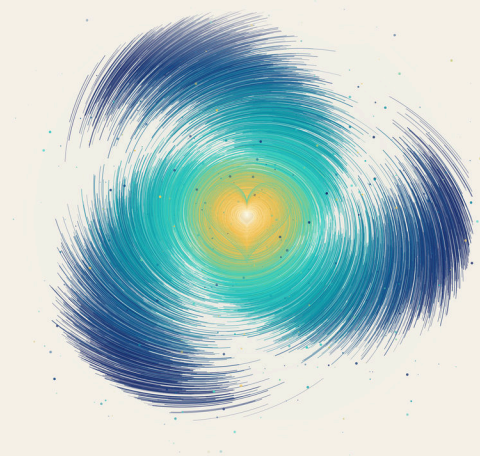
Прислушаться к своему сердцу —
значит вспомнить,
что нечто в тебе
никогда не перестаёт о тебе заботиться.

Пауза: Когда тебе в последний раз удавалось по-настоящему услышать своё сердце?

Д В А

Вихрь





Два · Вихрь

Взгляни вверх ясной ночью.

Под тобой вращается Земля.

Она кружит вокруг Солнца.

Солнце кружит вокруг сердца галактики.

А сама галактика вращается —

огромный, неспешный вихрь света.

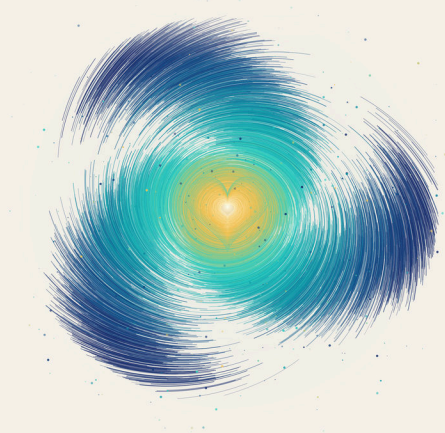
Во вселенной ничто не стоит на месте.

Всё движется по кругу,

возвращаясь и возвращаясь вновь.

А теперь загляни внутрь.





С каждым ударом
твоя кровь начинает свой круг.
Из сердца —
через каждую частицу тебя —
и снова домой.

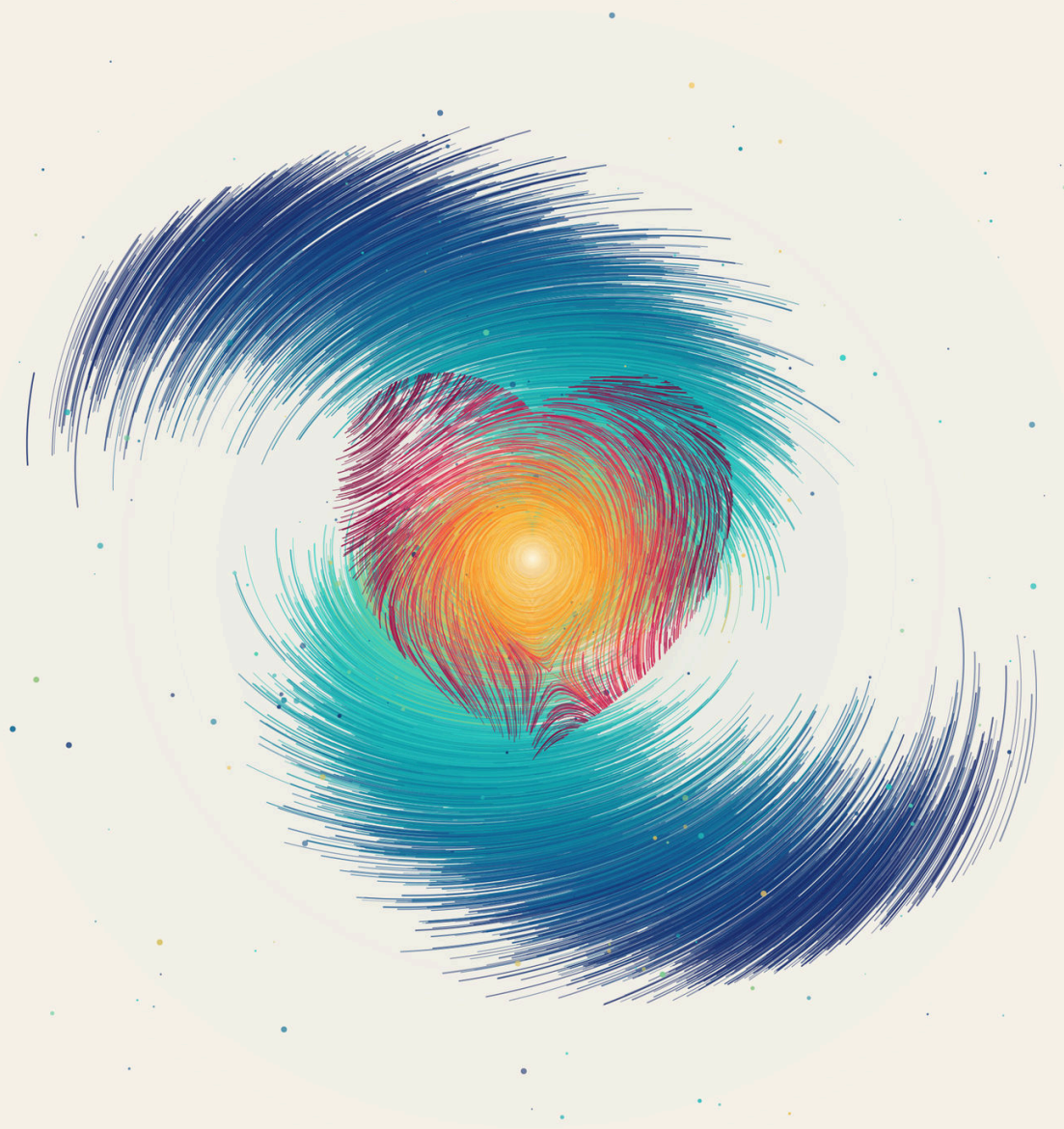
То же движение, что вращает галактики,
кружит внутри тебя.

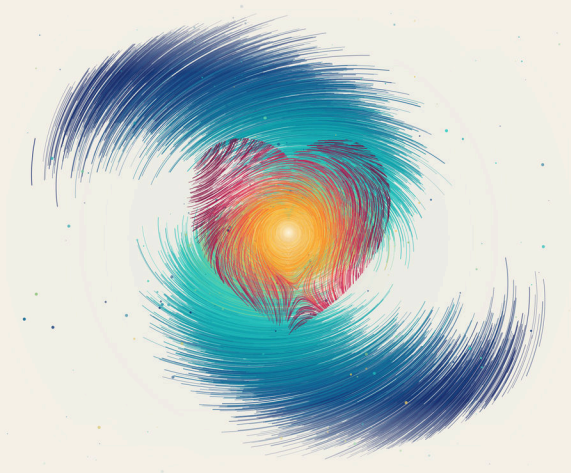
Ты не смотришь на вселенную со стороны.
Ты — один из её вихрей.

*Пауза: Чувствуешь, как этот круг движется сквозь
тебя?*

Т Р И

Дыхание и пульс





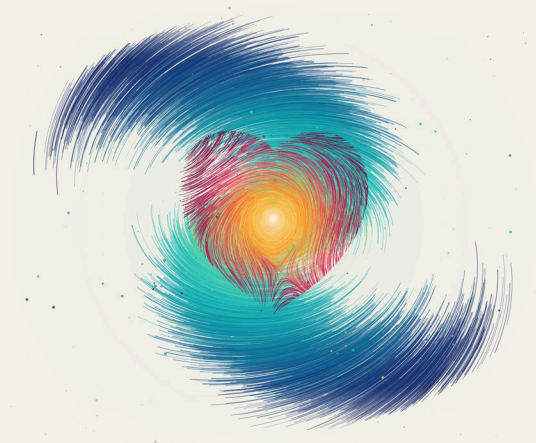
Три · Дыхание и пульс

Внутри тебя живут два ритма.

Дыхание —
медленное и широкое,
как прилив, что приходит и уходит.

Пульс —
быстрый и ровный,
как шаги, не знающие усталости.

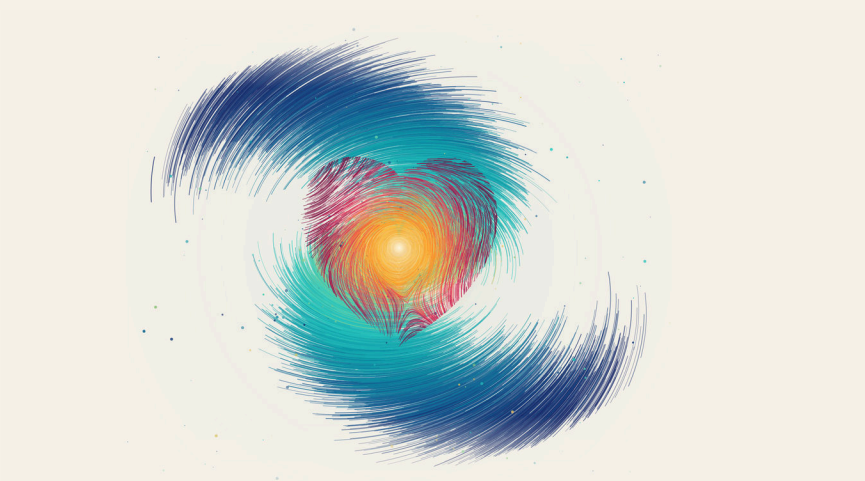




Они не чужие друг другу.
Они движутся вместе.
Когда дыхание становится глубже,
сердце часто следует за ним.
Когда дыхание торопится,
сердце тоже ускоряется.

Одно — океан.
Другое — барабан.
Вместе они создают музыку,
внутри которой ты живёшь
всю свою жизнь.

Не всегда можно унять барабан.
Но почти всегда можно
замедлить прилив.



И барабан услышит.

Пауза: Сделай один долгий выдох. Что делает твоё сердце?



Ч Е Т Ы Р Е

Тишина между





Четыре · Тишина между

В каждом ударе сердца есть пауза.

Сердце сжимается,

а потом отдыхает.

Сжимается —

и отдыхает.

Без отдыха

не было бы удара.

Покой — не отсутствие ритма.

Он — его часть.





Мы боимся пауз в своей жизни.
Пустых дней.
Ожидания.
Тишины после того, как что-то закончилось.

Но сердце знает то, что мы забываем.

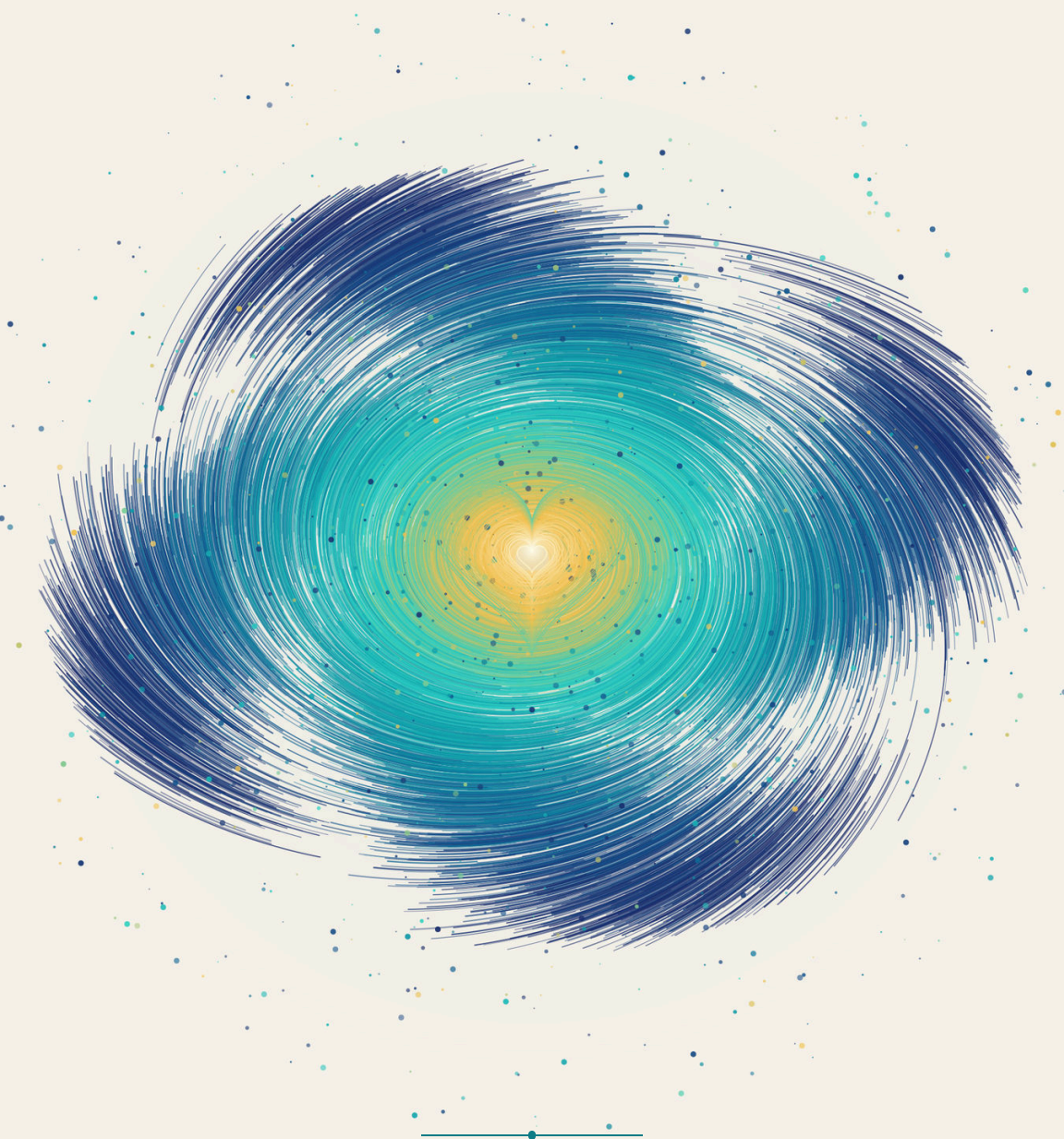
Отдых — не остановка.
Из отдыха рождается следующий удар.

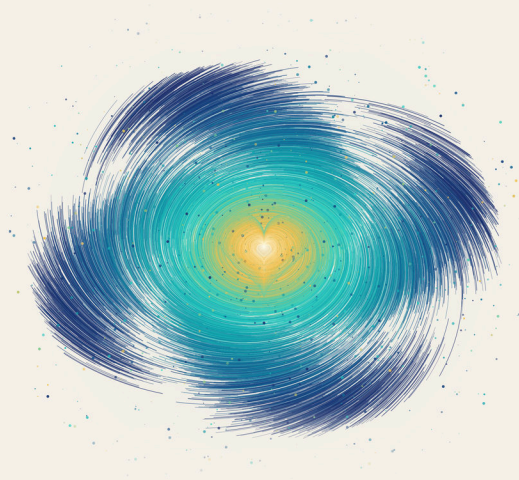
Даже в тишине
жизнь собирается с силами,
чтобы начать снова.

Пауза: Где в твоей жизни тишина просит, чтобы её уважали?

П Я Т Ь

Вне времени





Пять · Вне времени

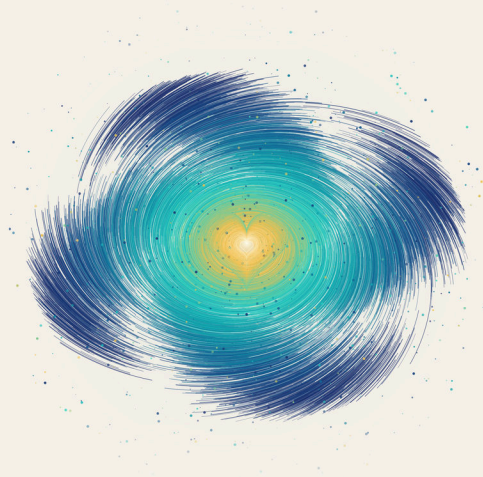
Твоё сердцебиение древнее, чем кажется.

До твоего
было сердцебиение твоей матери,
и её ритм был твоим домом
ещё до того, как тебе открылось что-то другое.

До неё — другое.

И ещё одно.

Ритм, переходящий от сердца к сердцу
сквозь века, которым нет счёта.



Железо в твоей крови
когда-то было внутри звезды.
Вода в твоём теле
когда-то текла реками и падала дождём.

Твоё сердце молодо.
Его ритм — древний.

Каждый удар хранит прошлое,
проживает настоящее
и несёт жизнь дальше.

Пауза: Чьё сердцебиение первым прозвучало для тебя?

Ш Е С Т Ь

Сердце, которое помнит





Шесть · Сердце, которое помнит

Некоторые сердца бьются рядом с нашим какое-то время,
а потом уходят.

Родитель.

Друг.

Любовь.

Маленькая жизнь, с которой мы не были готовы проститься.

Их ритм умолкает.

Наш продолжается.

И всё же

что-то от них остаётся.



В том, как мы смеёмся.
В словах, которые мы говорим.
В доброте, которой они научили нас,
не сказав ни слова.

Сердце помнит то,
что отпускает ум.

Горе — это любовь,
которой ещё есть куда идти.
Позволь ей идти туда.
Позволь ей биться сквозь тебя
в жизни тех, кого ты касаешься.

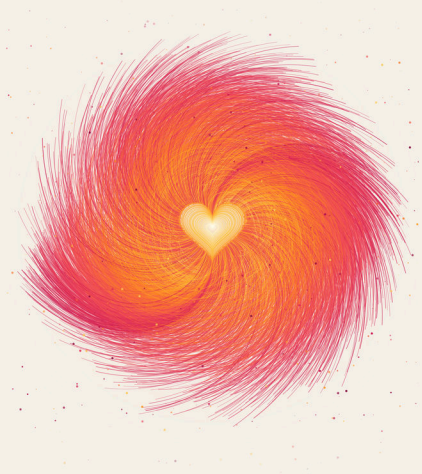
Ни одно сердце, что любило нас,
не умолкает до конца.

Пауза: Чей ритм всё ещё живёт в тебе?

С Е М Ь

Когда сердце бьётся чаще





Семь · Когда сердце бьётся чаще

Иногда сердце бежит.

От страха.

От радости.

От любви.

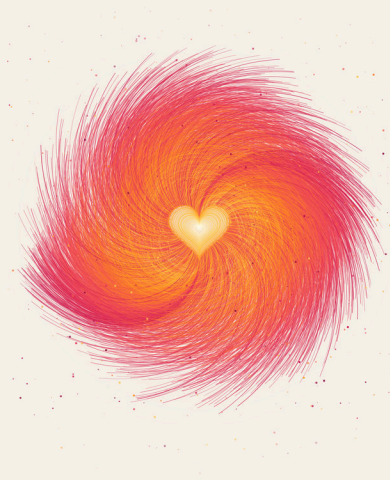
Перед словами, которые мы боимся сказать.

Оно стучит.

Оно трепещет.

Оно заполняет слух.

Мы часто принимаем частое сердцебиение
за знак, что что-то не так.



Но нередко это просто сердце
говорит нам, что этот миг важен.

Оно откликается на то, что мы проживаем.

Когда оно мчится,
не нужно с ним бороться.
Положи руку туда, где его слышно.
Выдохни — медленно и долго.
Скажи ему мягко:
я тебя слышу.

И позволь ему найти дорогу домой —
к своей ровной песне.

*Пауза: Когда твоё сердце в последний раз пустилось
вскачь — и о чём оно тебе говорило?*

ВОСЕМЬ

ЖИЗНЬ





Восемь · Жизнь

Удар сердца — это тихое «да».

«Да» этому вдоху.

«Да» этому мигу.

«Да» ещё одному шансу.

Оно не ждёт идеального дня.

Оно бьётся и в трудные дни.

В дни, когда мы теряем путь.

В дни, когда мы забываем, что оно есть.

Оно никогда не просит его заслужить.

Быть может, в этом его самый глубокий дар.

Жизнь, которую нам дарят,

не требуя её заслужить.





Когда мы помним об этом,
что-то смягчается.
Благодарность приходит сама, без зова.

Каждый удар — маленький рассвет.
Тысячи за день,
и каждый шепчет:
начни сначала.

*Пауза: Если этот удар — подарок, что ты захочешь с
ним сделать?*

Д Е В Я Т Ь

Ритм Земли





Девять · Ритм Земли

Сердце — не единственный барабан.

Прилив поднимается и отступает
дважды в день
с тех пор, как существует океан.

Времена года сменяют друг друга.

Цветение.

Полнота.

Отпускание.

Покой.

И снова цветение.





Птицы пересекают целые континенты
и возвращаются.

День переходит в ночь, как выдох,
а ночь — в день.

У Земли тоже есть ритм.
И твой ритм сложился под ним
задолго до твоего рождения.

Когда ты идёшь босиком,
когда смотришь на волны,
когда встаёшь вместе с солнцем,
ты не убегаешь от своей жизни.

Ты вспоминаешь ритм,
которому принадлежишь.

Пауза: Какой ритм природы зовёт тебя?



ДЕСЯТЬ

Каждое сердце





Десять · Каждое сердце

Прямо сейчас по всему миру
бьются миллиарды сердец.

Ребёнок, который только что родился.
Тот, чьи дни подходят к концу.
Незнакомый человек, встреченный утром.
Тот, кого ты любишь больше всех.
Тот, кого тебе труднее всего любить.

Каждый из них несёт ту же кружащуюся вселенную.
Каждый хранит тот же тихий ритм.

Наши языки разные.
Наши лица разные.
Наши истории разные.



Но под всем этим
во всех нас бьётся один ритм.

Когда ты смотришь на другого человека,
ты смотришь на сердце,
которое делает ровно то же, что и твоё.

Хранит в ком-то жизнь.
Ничего не просит.
Бьётся дальше.

Пауза: Чьё сердце ты можешь сегодня почтить?

ОДИННАДЦАТЬ

Жить в ритме





Одиннадцать · Жить в ритме

Как же жить внутри этого чуда?

Помедли.

Хотя бы раз в день
положи руку на грудь
и просто почувствуй.

Замедлись.

Торопливая жизнь проносится мимо собственного
сердцебиения.

Неспешная — может его услышать.

Дыши.

Пусть прилив замедлится,
а барабан последует за ним.



Чти тишину.

Отдых — часть ритма,
а не перерыв в нём.

Замечай круги.

В смене времён года.

В приливах.

В восходе и закате солнца.

Ты — часть каждого из них.

Будь бережнее к себе.

Твоё сердце ни разу от тебя не отказалось.

Может быть, и ты сумеешь хранить ту же верность
себе.



Раздели этот ритм.

Выслушай кого-нибудь внимательно.

Посиди рядом.

Пусть почувствуют, что они не одни.

Пауза: Рука на груди. Один медленный вдох. Что ты чувствуешь?



Всё ещё бьётся





Всё ещё бьётся

Однажды ты это заметишь.

Посреди самого обычного мгновения —
моя чашку,
глядя на свет,
сидя рядом с тем, кого любишь, —
ты это почувствуешь.

Тихий ритм под всем, что есть.

И поймёшь,
что не нужно было обыскивать небо,
чтобы найти вселенную.

Она всегда была здесь.





Вращается.

Кружит.

Бьётся.

В каждом ударе сердца —
кружащаяся вселенная.

Вне времени.

Живая.



Серия Grand

Маленькие книги, бесплатно для всех.

Читай меньше, живи больше.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl

Об этой книге

Whirl · Вселенная в одном ударе сердца

Автор — Jawad Yousofi; книга написана при помощи ИИ (Claude от Anthropic). Идея, замысел и душа этой книги принадлежат автору. Переведено с английского при помощи ИИ.

© 2026 Jawad Yousofi. Распространяется по лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Вы можете свободно копировать, распространять и адаптировать эту книгу в некоммерческих целях, указывая автора и сохраняя ту же лицензию.

Рисунки создавались для этой книги штрих за штрихом: тысячи тонких линий, кружащихся вокруг золотого сердца. Все иллюстрации созданы специально для этой книги.

Существуют и другие книги с похожими названиями, в том числе Whirl Away (Russell Wangersky) и Tilt-a-Whirl (Chris Grabenstein). Эта книга с ними не связана.

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

jawadyousofi.com