Todo es temporal

Extracto (PDF)

Autor: Mario Lopez

Versión: 28.02.2026

Capítulos incluidos:

- Prólogo
- Introducción
- ¿La prueba más antigua?

Nota: Este extracto está pensado para la landing page y puede compartirse. Todos los derechos reservados.

Prólogo

Este libro es para ti.

Habla de cosas que pueden tocarnos a todos: la pérdida, el dolor, el miedo, pero también la esperanza, los nuevos comienzos y esos pequeños momentos que nos ayudan a levantarnos una y otra vez.

No escribo para parecer sabio. Escribo porque he vivido en carne propia lo rápido que todo puede cambiar. Uno cree que tiene todo bajo control y, de repente, la vida llega y te muestra lo contrario.

La idea más importante de este libro es sencilla: todo es temporal. Lo que hoy te pesa no se quedará para siempre. Lo que ahora te da miedo no estará eternamente sobre ti.

Incluso la tristeza no tiene la última palabra. Nada permanece tal como está, y precisamente eso puede ayudarnos a seguir adelante.

Pero esto no se refiere solamente a los momentos difíciles; también lo bueno es temporal. Los momentos felices pasan, la alegría viene y se va. Y por eso no deberíamos ignorarlos, ni posponerlos, ni pensar en vivirlos “algún día”.

Si ahora está bien, disfrútalo, respíralo, estate presente, porque también este instante pasará.

Lee este libro despacio. Quizá solo un capítulo al día. Toma de él lo que encaje contigo. Y si te detienes un momento en una frase, entonces está bien así.

Deseo que en estas páginas encuentres algo que te ayude a respirar un poco más ligero.

Introducción

Todo es temporal. Tres palabras sencillas y, sin embargo, contienen más verdad de la que muchos de nosotros queremos admitir. Nada permanece como está: ni el dolor, ni la alegría, ni la vida misma. Todo cambia, y precisamente en eso también hay un sentido.

Este libro no es un manual que te diga cómo debes vivir, sino más bien un acompañante: honesto, sencillo, humano. Contiene pensamientos y experiencias de una vida real. Algunas fueron hermosas, otras dolorosas, pero todas tuvieron algo en común: mostraron que incluso aquello que parece interminable, en algún momento pasa.

Este libro no está escrito porque ya todo esté comprendido, sino porque la vida nos enseña muchas cosas, a veces suavemente, otras duramente. Las personas vienen y se van, las etapas cambian, y hasta los momentos que más nos marcan no permanecen para siempre.

¿Para quién es este libro? Para quienes piensan demasiado, para quienes se toman la vida demasiado en serio, para personas que se preocupan o dudan y no siempre saben qué hacer con sus pensamientos. Para quienes quieren aprender a soltar, para quienes desean vivir el presente de manera más consciente, y también para quienes están atravesando un momento difícil y quizá solo necesitan un pequeño apoyo.

En la vida a menudo intentamos aferrarnos a las cosas: a las personas, a los logros, a los momentos. Pero todo tiene su tiempo, y a veces solo nos damos cuenta de ello cuando algo ya ha pasado. La vida nos enseña a tener paciencia y nos recuerda una y otra vez que nada es eterno, ni lo bueno ni lo malo.

Cuando leas este libro, deseo que de vez en cuando te detengas, que reconozcas que incluso las fases difíciles pasan, y que aprendas a disfrutar los momentos hermosos de manera más consciente. Porque cada instante, por pequeño que sea, es único e irrepetible.

Y quizá este libro te ayude a tomarte las cosas un poco más a la ligera, porque al final siempre permanece la misma verdad: todo es temporal.

¿La prueba más antigua?

Cuando pensamos en la palabra “temporal”, a menudo pensamos primero en nuestra propia vida: en los cambios, en envejecer, en el comienzo y el final.

Pero ¿qué ocurre si ampliamos la mirada, mucho más allá, tan lejos que podemos ver el conjunto completo?

Los científicos suponen que todo comenzó hace unos 13,8 mil millones de años, con el Big Bang, un momento casi imposible de imaginar. De una aparente nada surgió el Universo: el espacio y el tiempo, la energía y la materia, y desde entonces sigue expandiéndose.

Nacen galaxias, se mueven, chocan entre sí y cambian. Las estrellas nacen, brillan durante millones de años y finalmente se apagan. Incluso nuestro sol, que nos da luz y calor cada día, se extinguirá algún día; no hoy ni mañana, pero algún día.

Incluso los planetas, las lunas y los agujeros negros son, al final, temporales. Surgen, cambian y desaparecen de nuevo.

Cuando uno comprende realmente esto, queda algo claro: nada permanece para siempre, ni siquiera las estrellas, y quizá, ni siquiera el tiempo tal como lo conocemos hoy.

Y ahora pon esto en relación con nosotros. La esperanza de vida media en el mundo es de unos 73 años; en muchos países, de 80 o un poco más. Comparada con 13,8 mil millones de años, una vida humana es casi nada. Expresado en porcentajes, una vida entera representa aproximadamente el 0,0000005 por ciento de la existencia del universo hasta ahora, un punto tan pequeño que apenas se puede ver.