Totul este temporar

Fragment (PDF)

Autor: Mario Lopez

Versiune: 28.02.2026

Capitole incluse:

- Prefață
- Introducere
- Cea mai veche dovadă?

Notă: Acest fragment este pregătit pentru landing page și poate fi distribuit. Toate drepturile rezervate.

Prefață

Această carte este pentru tine.

Vorbește despre lucruri care ne pot atinge pe toți: pierderea, durerea, frica, dar și speranța, noile începuturi și acele momente mici care ne ajută să ne ridicăm iar și iar.

Nu scriu ca să par înțelept. Scriu pentru că am trăit pe pielea mea cât de repede se poate schimba totul. Unul crede că are totul sub control și, dintr-o dată, viața vine și îți arată contrariul.

Cea mai importantă idee a acestei cărți este simplă: totul este temporar. Ceea ce te apasă azi nu va rămâne pentru totdeauna.

Frica ta de acum nu va rămâne veșnic asupra ta.

Chiar și tristețea nu are ultimul cuvânt. Nimic nu rămâne așa cum este, iar tocmai asta ne poate ajuta să mergem mai departe.

Dar asta nu se referă doar la momentele grele,

și lucrurile bune sunt temporare. Momentele fericite trec, bucuria vine și pleacă. Și de aceea nu ar trebui să le ignorăm, să le amânăm sau să ne gândim să le trăim „într-o zi”.

Dacă acum este bine, bucură-te, respiră, fii prezent, pentru că și acest moment va trece.

Citește această carte încet. Poate doar un capitol pe zi.

Ia din ea ceea ce ți se potrivește. Și dacă te oprești o clipă la o propoziție, atunci e în regulă. Îmi doresc ca în aceste pagini să găsești ceva care să te ajute să respiri puțin mai ușor.

Introducere

Totul este temporar. Trei cuvinte simple și totuși conțin mai mult adevăr decât mulți dintre noi vrem să recunoaștem. Nimic nu rămâne așa cum este: nici durerea, nici bucuria, nici viața însăși. Totul se schimbă, iar tocmai în asta există și un sens.

Această carte nu este un manual care îți spune cum trebuie să trăiești, ci mai degrabă un însoțitor: onest, simplu, uman. Conține gânduri și experiențe dintr-o viață reală. Unele au fost frumoase, altele dureroase, dar toate au avut ceva în comun: au arătat că până și ceea ce pare nesfârșit, la un moment dat trece.

Această carte nu este scrisă pentru că totul ar fi deja înțeles, ci pentru că viața ne învață multe lucruri, uneori blând, alteori dur. Oamenii vin și pleacă, etapele se schimbă, dar chiar și momentele care ne marchează cel mai mult nu rămân pentru totdeauna.

Pentru cine este această carte? Pentru cei care gândesc prea mult, pentru cei care iau viața prea în serios, pentru oameni care își fac griji sau se îndoiesc și nu știu întotdeauna ce să facă cu gândurile lor. Pentru cei care vor să învețe să lase lucrurile să plece, pentru cei care doresc să trăiască prezentul mai conștient și, și pentru cei care trec printr un moment dificil și poate au nevoie doar de un mic sprijin.

În viață încercăm adesea să ne agățăm de lucruri: de oameni, de realizări, de momente. Dar toate au timpul lor și uneori ne dăm seama de asta abia când ceva a trecut deja. Viața ne învață să avem răbdare și ne amintește iar și iar că nimic nu este etern, nici binele, nici răul.

Când vei citi această carte, îmi doresc ca din când în când să te oprești, să recunoști că și fazele dificile trec și să înveți să te bucuri de momentele frumoase mai conștient. Pentru că fiecare clipă, oricât de mică ar fi, este unică și irepetabilă.

Și poate această carte te va ajuta să iei lucrurile puțin mai ușor, pentru că la final rămâne mereu același adevăr: totul este temporar.

Cea mai veche dovadă?

Când ne gândim la cuvântul „temporar”, ne gândim adesea mai întâi la propria noastră viață: la schimbări, la îmbătrânire, la început și la sfârșit.

Dar ce se întâmplă dacă ne lărgim perspectiva, mult mai departe, atât de departe încât putem vedea întregul?

Oamenii de știință presupun că totul a început acum aproximativ 13,8 miliarde de ani, cu Big Bangul, un moment aproape imposibil de imaginat. Dintr un aparent nimic au apărut universul, spațiul și timpul, energia și materia, iar de atunci continuă să se extindă.

Galaxiile se nasc, se mișcă, se ciocnesc și se schimbă. Stelele se nasc, strălucesc milioane de ani și în cele din urmă se sting. Chiar și soarele nostru, care ne oferă lumină și căldură în fiecare zi, se va stinge într-o zi, nu astăzi, nu mâine, dar într-o zi.

Chiar și planetele, lunile și găurile negre sunt, în cele din urmă, temporare.

Apar, se transformă și dispar din nou.

Când înțelegi cu adevărat acest lucru, devine clar: nimic nu rămâne pentru totdeauna, nici măcar stelele, și poate nici măcar timpul așa cum îl cunoaștem astăzi.

Și acum pune asta în legătură cu noi înșine. Speranța medie de viață la nivel mondial este de aproximativ 73 de ani, în multe țări de 80 sau puțin mai mult. Comparată cu 13,8 miliarde de ani, o viață umană este aproape nimic. Exprimată în procente, o viață întreagă reprezintă aproximativ 0,0000005 la sută din existența universului de până acum, un punct atât de mic încât abia poate fi văzut.

Și totuși, ne luăm existența scurtă foarte în serios. Ne enervăm, ne certăm, luptăm ca și cum totul ar dura pentru totdeauna, când de fapt suntem doar în trecere, o etapă minusculă.

De aceea merită să folosim bine acest timp: să trăim, să iubim, să râdem, să simțim și să nu facem totul atât de greu, mai ales cu noi înșine.. Chiar și cele mai mari griji devin într-o zi mai ușoare. Se estompează, ca lumina unei stele care încă mai călătorește spre noi, deși ea a încetat să mai existe demult.

Poate aceasta este cea mai veche dovadă: totul este temporar. Nimic nu rămâne așa cum a fost, nici măcar universul însuși. Și poate tocmai aici se află frumusețea: că suntem parte din ceva imens, scurt, trecător și, totuși, vii.

Totul este temporar.