Усе тимчасове

Уривок (PDF)

Автор: Маріо Лопес

Версія: 28.02.2026

Включені розділи:

- Кілька слів перед початком
- Вступ
- Найдавніший доказ?

Примітка: Цей уривок підготовлено для landing page і його можна поширювати. Всі права захищено.

Кілька слів перед початком

Ця книга для тебе.

Вона говорить про речі, які можуть торкнутися кожного з нас: про втрату, біль, страх, але також про надію, нові початки й ті маленькі моменти, що допомагають нам знову піднятися.

Я не пишу, щоб здаватися мудрим. Я пишу, бо на власному досвіді відчув, як швидко все може змінитися. Людина думає, що все під контролем, а потім раптом приходить життя і показує тобі інше.

Найважливіша думка цієї книги проста: все тимчасове. Те, що сьогодні тисне на тебе, не залишиться назавжди.

Те, що зараз лякає, не висітиме над тобою вічно.

Навіть смуток не має останнього слова. Ніщо не лишається таким, як є, і саме це може допомогти нам рухатися далі.

Але це стосується не лише важких моментів.

Також і добре — тимчасове. Щасливі миті минають, радість приходить і йде. І тому ми не повинні їх ігнорувати, відкла-дати або думати, що проживемо їх «колись».

Якщо зараз добре — насолоджуйся цим. Дихай. Будь прису-тнім. Бо й ця мить мине.

Читай цю книгу повільно. Можливо, лише один розділ на день.

Бери з неї те, що підходить саме тобі. І якщо ти зупинишся на хвилину на якійсь фразі, то так і треба.

Бажаю, щоб на цих сторінках ти знайшов щось, що допо-може тобі дихати трохи легше.

Вступ

Усе тимчасове. Три прості слова — і водночас у них більше правди, ніж багато хто з нас готовий визнати. Ніщо не залишається таким, як є: ні біль, ні радість, ні саме життя. Усе змінюється, і саме в цьому теж є сенс.

Ця книга — не посібник, який каже тобі, як треба жити. Радше це супутник: чесний, простий, людяний. У ній — думки й переживання реального життя. Деякі були прекрасними, інші — болісними, але всі мали спільне: вони показали, що навіть те, що здається безкінечним, колись минає.

Ця книга написана не тому, що я вже все зрозумів, а тому, що життя багато чому нас навчає — іноді м’яко, іноді жорстко. Люди приходять і йдуть, етапи змінюються, і навіть моменти, які залишають найглибший слід, не тривають вічно.

Для кого ця книга? Для тих, хто надто багато думає, для тих, хто сприймає життя надто серйозно; для людей, які хвилюються або сумніваються і не завжди знають, що робити зі своїми думками. Для тих, хто хоче навчитися відпускати, для тих, хто прагне жити теперішнім більш усвідомлено, а також для тих, хто проходить крізь важкий період і, можливо, просто потребує маленької підтримки.

У житті ми часто намагаємося триматися за речі: за людей, за досягнення, за моменти. Але у всього є свій час, і інколи ми усвідомлюємо це лише тоді, коли щось уже минуло. Життя вчить нас терпінню й знову і знову нагадує: ніщо не вічне — ні добре, ні погане.

Коли ти читатимеш цю книгу, я бажаю тобі час від часу зупинятися, визнавати, що навіть складні фази минають, і вчитися більш свідомо насолоджуватися прекрасними моментами. Бо кожна мить, якою б маленькою вона не була, — унікальна й неповторна.

І, можливо, ця книга допоможе тобі ставитися до речей трохи легше, адже зрештою завжди залишається одна й та сама правда: усе тимчасове.

Найдавніший доказ?

Коли ми думаємо про слово «тимчасове», ми часто насамперед думаємо про власне життя: про зміни, про старіння, про початок і кінець.

Але що станеться, якщо ми розширимо погляд — далеко за межі нас самих, так далеко, що зможемо побачити всю картину?

Вчені виходять із того, що все почалося приблизно 13,8 мільярда років тому з Великого вибуху — моменту, який майже неможливо уявити. Із видимого нічого раптово виникли простір і час, енергія й матерія, і відтоді Всесвіт продовжує розширюватися.

Народжуються галактики, вони рухаються, зіштовхуються між собою й змінюються. Народжуються зорі, сяють мільйони років і зрештою згасають. Навіть наше сонце, яке щодня дарує нам світло й тепло, колись згасне — не сьогодні й не завтра, але колись.

Навіть планети, супутники й чорні діри зрештою лише тимчасові. Вони виникають, змінюються й знову зникають.

Коли по-справжньому усвідомлюєш це, стає ясно одне: ніщо не триває вічно — навіть зорі, і, можливо, навіть час у тій формі, в якій ми його знаємо сьогодні.

А тепер співвіднеси це з нами. Середня тривалість життя у світі становить близько 73 років, у багатьох країнах — 80 або трохи більше. Порівняно з 13,8 мільярда років людське життя — майже ніщо. У відсотках ціле життя становить приблизно 0,0000005 відсотка від нинішнього існування Всесвіту — настільки малу крапку, що її майже не видно.

І все ж ми часто сприймаємо наше коротке існування дуже серйозно. Ми злимося, сперечаємося, боремося так, ніби все триватиме вічно, хоча насправді ми лише проходимо повз — крихітний відрізок.

Тому варто добре використати цей час: жити, любити, сміятися, відчувати — і не робити все таким важким, а передусім не бути таким суворим до самого себе. Навіть найбільші турботи з часом стають м’якшими. Вони розсіюються — як світло зорі, яке все ще подорожує до нас, хоча сама зоря давно вже не існує.

Можливо, це і є найдавніший доказ: усе тимчасове. Ніщо не залишається таким, як було — навіть Всесвіт. І, можливо, саме в цьому — краса: у тому, що ми є частиною чогось величезного, короткі, минущі — і водночас живі.

Усе тимчасове.