



FOTO: Archivo Particular

VIVAMOS EL PRESENTE

Hay algo que he venido aprendiendo con el paso de los años: ***muchas veces vivimos en dos lugares donde realmente no podemos hacer nada, uno es el pasado y el otro es el futuro, mientras tanto, el presente, que es el único instante que verdaderamente nos pertenece, termina olvidado.***

El pasado suele llenarnos de culpa, nos repetimos una y otra vez frases como: ***“Si no hubiera dicho eso”, “Si hubiera tomado otra decisión”, “Si hubiera ido”,*** pero la verdad es que el ayer ya cumplió su propósito, nos dejó lecciones, cicatrices y aprendizajes, pero no podemos cambiarlo.

El futuro, por su parte, muchas veces nos llena de ansiedad, pensamos en lo que podría pasar, imaginamos escenarios que quizás nunca ocurran y gastamos energía en preocupaciones que solo existen en nuestra mente. ***“¿Y si no me responde?”, “¿Y si fracaso?”, “¿Y si todo sale mal?”, sin darnos cuenta, dejamos de vivir el único momento donde sí podemos actuar: el aquí y el ahora.***

He descubierto que cuando aprendemos a respirar con conciencia, a guardar silencio por unos minutos, a meditar y a mirar hacia nuestro interior, algo comienza a transformarse, dejamos de buscar respuestas afuera y empezamos a encontrarlas dentro de nosotros mismos.

En esa búsqueda personal, el 3 de octubre de 2025 viví una experiencia que marcó profundamente mi vida, participé en una ceremonia con **AYAHUASCA**, también conocida como **YAGÉ**, una medicina ancestral amazónica. Lo que compartiré no pretende ser una recomendación ni una verdad absoluta, es simplemente mi vivencia.

Durante ese recorrido interior ocurrió algo que jamás olvidaré, me encontré con ese Fabio de diez años que permanecía sentado en un rincón de la casa de mis abuelos, en la carrera 12 con calle 18, en mi querida Valledupar, al verlo, me paralicé, no fui capaz de decir una sola palabra.

Cuando terminó ese momento, los facilitadores me acompañaron a conversar sobre lo vivido, una de ellos me hizo una pregunta muy sencilla: “¿Qué le dijiste?”, bajé la mirada y respondí: “**Nada**”, no estaba preparado para ese encuentro, más tarde, desde lo más profundo de mi corazón, le pedí permiso a Dios, al universo y a esa experiencia para regresar a donde mi niño interior, y regresé, esta vez sí pude acercarme a ese niño, lo abracé, le hablé con amor, le pedí perdón por todas las veces que lo olvidé, por las cargas que le hice llevar y por las heridas que nunca atendí, ese día me hice una promesa: **ja-**

más volvería a soltarme.

Desde entonces comprendí que muchas de las respuestas que buscamos durante toda la vida están dentro de nosotros, entendí que sanar no significa olvidar, **sino aprender a caminar con nuestras historias sin que ellas gobiernen nuestro presente, descubrí que la fe no solo consiste en creer en Dios, sino también en creer en la persona que Él está formando dentro de cada uno de nosotros.**

Hoy quiero decirte algo, amigo lector, vive el presente, abraza tus sueños, construye tus metas paso a paso, no esperes el momento perfecto porque quizás nunca llegue.

Y si hoy tienes miedo, hazlo con miedo, camina con miedo, atrévete con miedo, porque el miedo no siempre es un enemigo; **muchas veces es la prueba de que estás creciendo, de que estás saliendo de tu zona de comodidad y de que estás verdaderamente vivo.**

No permitas que el pasado te encadene ni que el futuro te robe la paz, **Dios nos regaló el presente porque es aquí donde nacen los milagros, donde florecen los sueños y donde comienza la verdadera transformación del corazón.**



FABIO

TORRES

“EL RECTOR”

 **fabiotorreselrector**