

Kabalá Breslov 10a parte – Tzimtzum o Constricción 3

Autor:: Chaim Kramer
diciembre 5, 2020



Cada día es un nuevo día. Todos nos despertamos con ideas frescas, nuevas perspectivas y un montón de proyectos

Apliquemos el Acto de la Creación a nuestra vida personal (basado en la lección del Likutey Moharán I, 66). Tal como decimos en los rezos diarios, la Creación se renueva cada día (“Aquel que renueva la Creación cada día” – Rezo Matutino).

En términos simples, cada día es un nuevo día. Todos nos despertamos con ideas frescas, nuevas perspectivas y un montón de proyectos y objetivos que deseamos llevar a cabo, ya sea para nuestra familia, nuestra carrera, nuestras necesidades personales o nuestros anhelos espirituales. Cada día, podemos usar nuestra creatividad para enfrentar un viejo problema

desde un ángulo distinto; reflexionar acerca de una manera creativa de emprender un nuevo camino; empezar una nueva dieta; volver a hacer gimnasia; empezar un nuevo hobby; mejorar los hábitos de sueño; empezar una nueva relación, etc.

Podemos usar nuestra creatividad para enfrentar un viejo problema desde un ángulo distinto; reflexionar acerca de una manera creativa de emprender un nuevo camino

Así como el primer paso en la Creación fue cuando Dios pensó en crear el mundo, de la misma manera, nuestro primer pensamiento representa nuestro potencial de transformar ideas en una realidad. [\[1\]](#)

Sin embargo, al comienzo, no siempre tenemos los pensamientos bien enfocados. Puede ocurrir que estemos abrumados por todas las cosas que nos gustaría lograr y sentimos que no tenemos suficiente tiempo para hacer todo lo que queremos. Los pensamientos tal vez iluminen la mente con una luz muy brillante, pero les falta una dirección clara.



Debemos comenzar definiendo la forma y la naturaleza temporal y espacial de nuestros objetivos. Es por eso que el próximo

paso después de ese “primer pensamiento” es el tzimtzum. En términos prácticos, esto significa delinear los planes. Igual que cuando construimos una casa, tenemos que concebir una forma, un lugar y un marco temporal dentro del cual podemos dar forma a nuestras intenciones dentro de proporciones asequibles y manejables.

[\[1\]](#) El Rebe Najman enseña que cuando una persona tiene un pensamiento que le causa un anhelo de lograr algo, ya ha creado un alma “en potencia” (en hebreo, la palabra “alma”, nefesh, también connota la idea de “anhelo”). Y para que esa nueva alma se haga realidad, uno debe articular su anhelo en forma clara (Likutey Moharán I, 31:6-8).