

# Kabalá Breslov 13ª parte cont. – Tzimtzum o Constricción 6

Autor:: Chaim Kramer  
diciembre 31, 2020



**Tenemos que aprender a refrenar nuestra ira y generar un ambiente de tranquilidad**

El tzimtzum nos enseña que precisamente aquellas características que queremos cultivar son la paciencia con nosotros mismos y la tolerancia con los demás. Cuando practicamos la paciencia, podemos controlar las constricciones de la vida. “No voy a poder bajar diez kilos en un solo día. Pero sí puedo tener paciencia y ponerme a trabajar sobre esto y perder ese mismo peso en un determinado lapso” – “No puedo ahorrar mucho con el sueldo que tengo, pero puedo tener paciencia y ahorrar un poquito cada mes y entonces, con el

tiempo, se va a ir acumulando una suma sustancial”.

*Sabemos que somos capaces de logros, dado que el “espíritu de Dios” flota sobre nosotros, en la forma del alma. Si tan sólo logramos conectarnos con ese espíritu, entonces el alma nos impulsará hacia adelante*

La tolerancia es otra cosa que necesitamos tener. Hay gente a la que amamos, gente a la que queremos amar, gente que nos resulta indiferente y gente con la que no queremos tener nada que ver. Cada una de esas personas, a su propio modo, puede presentar un obstáculo a nuestros objetivos. Tenemos que aprender a refrenar nuestra ira y generar un ambiente de tranquilidad a fin de aumentar las chances de tener éxito.



Con toda certeza, el atributo de la paciencia se aplica en la misma medida, o en medida incluso mayor, a buscar tu crecimiento emocional y espiritual. Uno debe enfocarse en estos objetivos más que nada si desea llegar a ser alguien que tiene control sobre sí mismo.

“En el comienzo, Dios creó los Cielos y la Tierra. Y la Tierra era sin forma y desolada, con oscuridad sobre el abismo y el

espíritu de Dios pendiendo sobre las aguas. Y Dios dijo: “Que haya luz” (Génesis 1:1-3). Primero tiene que venir la creatividad del pensamiento –los Cielos– que es donde radica todo nuestro potencial. Luego tratamos de transformar esos pensamientos en “Tierra” –un lugar utilizable y productivo. Pero primero tenemos que enfrentar el tzimtzum, la falta de forma, la desolación, la oscuridad y el abismo. Sabemos que somos capaces de logros, dado que el “espíritu de Dios” flota sobre nosotros, en la forma del alma. Si tan sólo logramos conectarnos con ese espíritu, entonces el alma nos impulsará hacia adelante, hasta que nosotros también podamos declarar: “¡Que haya luz!”.