

[Descargar en PDF \(incluye imágenes\)](#)

- Imagínate un corredor en una carrera: busca llegar a la meta, pero para lograrlo necesita saltar muchos obstáculos. Y para poder hacerlo necesita entrenar y estar fuerte.
- Así es la vida: el hombre busca ser bueno, tener muchas virtudes, huir del pecado. Todo esto para llegar al cielo. Sin embargo, la vida está llena de dificultades y obstáculos para lograr esto. Entonces, ¿Cómo le hacemos?

**¿QUÉ ES LA FORTALEZA ?**

- La fortaleza es la virtud que ayuda a **VENCER** con valor los peligros y los obstáculos en la vida.

La fortaleza ayuda también a **AGUANTAR** con firmeza y sin miedo las cosas malas y a no echarse para atrás cuando se ha conquistado un bien.- La vida del hombre es una lucha: a veces hay que atacar al enemigo y otras veces hay que resistir sus ataques. La fortaleza da al hombre decisión, valor, coraje, energía, constancia y aguante para **ATACAR Y RESISTIR**.

- Puedes imaginarte a un hombre **FUERTE**, como un **SOLDADO** con una espada y un escudo. Con la espada ataca a los enemigos y con el escudo aguanta los golpes.

**LOS GOLPES Y ENEMIGOS**

**DEL CUERPO Y DEL ALMA** :a) Los **GOLPES PARA EL CUERPO** son :

las necesidades, la pobreza, el hambre, el frío, los dolores y las enfermedades.

Hay personas que sufren un defecto en su cuerpo: ceguera, sordera, parálisis.

b) Los **ENEMIGOS DEL CUERPO** son cosas exteriores que lo dañan : los vicios, el alcohol, la droga, la pornografía...

c) Los **GOLPES PARA EL ALMA** pueden ser por ejemplo la inmensa tristeza de ver la enfermedad o la muerte de un ser querido, la ingratitud de un hijo, el odio de otra persona, el no lograr lo que uno busca en la vida a pesar de esforzarse mucho.

d) Los **ENEMIGOS DEL ALMA** son los defectos, las cosas malas como el egoísmo, el orgullo, la flojera, la ira, la impaciencia. Todo eso que no te deja ser mejor, acercarte más a Dios, y que por más que luchas y luchas, ahí sigue.

**¿ PARA QUÉ QUEREMOS LA FORTALEZA ?**

- Un **HOMBRE DÉBIL** no puede pasar esas dificultades, se entristece, se deprime, se desespera, cae sin remedio y no puede volver a levantarse; en cambio un **HOMBRE FUERTE**1. **LLEVA EN EL ALMA UNA GRAN ENERGÍA PARA LUCHAR** : El también siente el peso de las dificultades pero no se deja aplastar, busca lograr lo que quiere, aunque tenga que esforzarse mucho.

**2. NO ES TIBIO, NO ES MEDIOCRE :** Hay muchos hombres que se cansan y no quieren luchar por ser mejores, por acercarse más a Dios, por alejarse del pecado. Se entregan a una vida de rutina, al ¡ ahí se va ! , al ¡ Ya nimodo así soy yo y nunca voy a cambiar ! En cambio la fortaleza no deja ser tibio, siempre hay fuerzas para volverse a levantar, para esforzarse por ser mejor. **3. TIENE UN ALMA VALIENTE** ante toda clase de peligros y de enemigos. El hombre fuerte no le teme a nadie porque sabe que hay que obedecer a Dios antes que a los hombres.

¿Y sabes por qué es tan valiente? Porque **CONFÍA EN DIOS** : sabe que Dios es su Padre, que lo ama y que lo ayudará siempre.

#### **4. SOPORTA LOS MAYORES DOLORES CON GOZO Y ALEGRÍA :**

El dolor existe en la vida: la enfermedad la muerte, el egoísmo, la maldad.

Hay 3 formas de llevarlo :

- a) Desesperarse, deprimirse, no poder con él.
- b) Aceptarlo con resignación.

c) Aceptarlo con gozo y alegría, porque con él purificas tu alma , te unes a Jesús en la cruz, le ofreces tu dolor a Dios porque le amas. La **FORTALEZA** es lo que te ayuda a manejar de esta última manera el dolor

**¿ CÓMO LOGRAR LA FORTALEZA ?**– Todos quisiéramos ser fuertes, pero eso no se logra de un día para otro, hay que ir entrenando. Para lograr la fortaleza hay que :1. **PEDIR A DIOS** que te ayude a ser fuerte porque tú solo , eres débil. Sin su auxilio no puedes nada, pero con Él, todo lo puedes.2. **PREVER**, ver de antemano que cuando bus-cas algo bueno siempre encontrarás dificultades.

Si te imaginas las dificultades desde antes, les perderás el miedo, y cuando vengan las podrás resolver mejor que si te toman por sorpresa.3. Abrazar con generosidad las **PEQUEÑAS MOLESTIAS DE CADA DÍA** (el frío, el calor, los dolorcillos, los problemitas, las ingratitudes, las críticas de otros, las cosas que no salen como uno quiere) . Este es el único modo de ir volviendo fuerte tu espíritu para cuando venga un dolor grande (una enfermedad grave, una muerte, una tragedia, una tentación grande). Ofrécele a Dios algunos sacrificios que te cuesten para ir teniendo más fortaleza.4. Poner los ojos en **JESÚS CRUCIFICADO**. Por grandes que sean tus sufrimientos de alma o de cuerpo, levanta tus ojos hacia el crucifijo y Jesús te dará la fuerza, te enseñará cómo soportó el dolor sin queja y sin amargura.5. Aumentar tu **AMOR A DIOS** . El amor es el que da la fuerza para superar el dolor. Piensa en los primeros hombres que siguieron a Jesús; pudieron soportar la persecución, el hambre, el peligro, la angustia y hasta la muerte porque amaban a Dios. Pregúntate: ¿Cuánto amo yo a Dios?6. Acostúmbrate a **CUMPLIR TU DEBER** a pesar de las dificultades de cada día. Un hombre que cumple, por ejemplo con su trabajo, a pesar de que el clima está en contra, a pesar de que se siente un poco enfermo, a pesar de que amaneció con flojera, es un hombre que se vuelve fuerte.

8) Cuando tengas una pena grande, **NO PIDAS** a Dios **QUE TE quite la Cruz**, sino que te de fuerza para llevarla. ¡CONFÍA EN DIOS! Piensa en esos momentos que Dios es tu Padre, te ama y que tal vez, aunque ahora no entiendas, esa pena a la larga será para tu bien, te acercará a Dios, te ayudará en tu salvación9) Busca en la **EUCARISTÍA** las vitaminas para hacer fuerte tu alma. Cuando comulgas, es Cristo mismo quien te da su fuerza.**PROPÓSITO DEL MES :**

- Este mes , todas las mañanas, ofreceré a Dios un sacrificio: algo que de verdad me cueste trabajo y que me ayude a ir entrenando mi alma para ser fuerte.
- Pediré también todas las mañanas a Jesús, que me ayude a ser fuerte en las dificultades de cada día, a llevar con alegría los dolores y sobretodo a ofrecérselos a Dios Nuestro Señor en prueba de que lo amo de verdad.
- ¡Este mes no se vale quejarse de nada!