

10 Ocasiones para inculcar, fomentar y practicar el “minuto heroico”. Sus valores y virtudes

ESCUELA PARA PADRES

- ¿Pueden y deben los padres inculcar y fomentar los valores en los hijos a través de la práctica del “minuto heroico”?

El minuto heroico son 30 segundos de control mental, de dominio personal para fortalecer la voluntad. La cual no debe estar condicionada y estar alejada de los pretextos, para así poderla poner por encima de los deseos, de sacrificar lo que nos apetece y sustituirlo por lo que debemos hacer. Sirve también para aprender a obedecerse a uno mismo. (Escribiré otro artículo sobre la forma de educar la voluntad).

El minuto heroico es una forma de fomentar las virtudes humanas y controlar la personalidad de cada uno, normalmente en beneficio propio o de terceras personas. Tenemos que acostumbrarnos a controlar nuestro cuerpo, la mente, la palabra y la vista. Es cierto que hace falta mucha energía para poder practicarlo, pero es cuestión de experimentar, como dicen los ingenieros que se consiguen los éxitos, con “ensayo y error”.

Sirve para en momentos difíciles, llenar de energía nuestro cuerpo y mente. No debemos confundir el minuto heroico, con el minuto de silencio, por el que la sociedad actual quiere sustituir el minuto de rezar por los presentes y los ausentes, ni con el minuto de reflexión o concentración, que algunas veces les permiten tomar a los que participan en los concursos.

Algunas de las ocasiones que deberíamos practicar el “minuto heroico”

1. **Al levantarse.** Proponerse levantarse en el primer minuto, después de que suene el despertador. Es uno de los ejercicios físicos y mentales más completos y difíciles de realizar. El dominio de la mente sobre el cuerpo. Es el momento de fortalecer la voluntad y de saber, quién domina a quién. Por ahí se empieza a administrar y a ordenar bien el tiempo. Contra pereza, diligencia.
2. **Delante de la comida.** Esperar sin comenzar a comer, hasta que no se hayan servido todos. Esperar a que empiece la persona principal o de mayor edad. Esperar a que la comida esté a la temperatura adecuada, para comerla sin tener que soplar, cambiar de plato, etc. El hombre es el único animal sobre la tierra, que teniendo hambre, puede esperar delante de un plato de comida. Al cuerpo hay que darle, un poco menos de lo que pide. El dominio de los instintos se llama templanza y sobriedad, que es lo contrario de la gula y la glotonería.
3. **Al hablar de otra persona.** Lo principal es que las palabras salgan en sentido vertical, desde la frente hacia la boca y no desde la boca hacia la frente. Pensar antes de hablar. Pensar deprisa y hablar despacio. Si tenemos dos orejas y una sola boca, es para que escuchemos mucho y hablemos poco. Un minuto de silencio puede ser la mejor respuesta. Cuando solamente sea por curiosidad, no pregunte y no responda. Estos son algunos de los conceptos que ayudaran a perfeccionar el carácter, en relación con las conversaciones:
 1. No lo diga, si no está absolutamente seguro de que es cierto, o solamente lo escuchó, o leyó.

2. No lo diga, si no es algo bueno lo que va a decir del amigo. Si es algo malo y además no está seguro de que sea cierto, es mucho mejor que se calle.
 3. No lo diga, si no servirá para algo bueno, lo que va a decir de su amigo.
 4. No lo diga, si lo que va a decir de otra persona, no es cierto, ni bueno, ni incluso útil.
 5. No lo diga, cuando se de cuenta que ha cometido un error, acuérdesese de su minuto heroico y corríjalo inmediatamente. Es mejor tener la boca cerrada y parecer estúpido, que abrirla y disipar la duda a sus oyentes.
4. **Al hablar de uno mismo.** Previamente debemos reflexionar, si lo que vamos a decir, es simplemente para ensalzar nuestra vanidad y orgullo, o verdaderamente es algo importante, que puede beneficiar o perjudicar a los que nos escuchan. La autocomplacencia es un defecto, que nos puede descalificar ante nuestros interlocutores. La soberbia con la que algunas personas cuentan sus triunfos, la mayoría de las veces origina desprecio. El humilde será ensalzado.
 5. **En las compras o caprichos momentáneos.** Si se está acostumbrado a saber detenerse durante un minuto, antes de tomar una acción originada por un sentimiento compulsivo, de satisfacción inmediata, tendrá tiempo para analizar con más detenimiento, la verdadera necesidad de ese impulso. Lo necesito aquí y ahora, es lo que los vendedores inculcan continuamente a los posibles clientes. Los principales valores y virtudes aplicables en este caso, son la austeridad, la sobriedad y la entereza de criterio.
 6. **En las relaciones de noviazgo.** Para no dejarse llevar por el instinto humano de la satisfacción inmediata, en los temas relacionados con la atracción sexual y tener la capacidad de practicar el minuto heroico. Es difícil frenar el impulso de tomar algunas acciones, que no deberían tomarse, pero peor es tenerse que arrepentir de lo realizado, por no haberlo meditado. El dominio del instinto es muy importante, para el presente y el futuro de las relaciones entre las parejas. Una vez que se utiliza el minuto heroico, es mas fácil ver las cosas en su justa dimensión. Lo importante es fortalecer las virtudes de la pureza, la castidad, la abstinencia, el pudor y la modestia, para no echarlas a perder, por no haber sabido practicar la disciplina del minuto heroico.
 7. **En las normas de educación social.** Son las que nos enseñan a respetar y a ser condescendientes con los demás, e intentar hacerles más agradable la vida a nuestros prójimos. Si no nos detenemos a pensar rápidamente, lo que estamos haciendo o lo que vamos a hacer, nos encontraremos haciendo lo que nuestro instinto nos diga en ese momento, lo que es mejor para nuestra satisfacción personal. Que no siempre coincide con la de nuestro prójimo, al que le debemos respeto y deferencia. De ahí la importancia de reflexionar durante un minuto, para elegir la mejor forma de comportarnos con nuestro prójimo. Aceptando que previamente nos hemos entrenado y acostumbrado a practicar, las mejores formas de conducta familiar y social.
 8. **En el trabajo diario.** Practicar el minuto heroico para empezar, de una vez, un trabajo que no gusta hacer, pero que hay que hacer cuanto antes. No dejar el trabajo pendiente para otra ocasión. Si es un trabajo que hay que hacer obligatoriamente, bien sea en la empresa o en la casa, normalmente por mucho que se aplace y deje de hacerse, nadie va a hacerlo por uno mismo, por lo que esa obligación no va a desaparecer. Cuando vea que se va a adocnar, practique el minuto heroico, para resurgir y hacer lo que tiene que hacer, aunque no te guste. Después estará contento de haberlo empezado.

9. **En la formación de la personalidad.** El minuto heroico sirve para ir puliendo las imperfecciones, defectos, malos genios y formas maleducadas, que a menudo estallan, con o sin motivos y no vale achacarlas al carácter de cada uno, en todo caso, se pueden achacar al mal carácter. Ponerse a pensar antes de actuar, sirven para mejorar el carácter, perfeccionar la personalidad y evitar problemas propios y ajenos. Lo que se suele decir "Cuenta hasta 10" antes de actuar, también podemos decir, "practica el minuto heroico" antes de actuar, para de esa forma ir formando la personalidad como valor.
10. **Ante el Internet, Televisión, bares, espectáculos deportivos, etc.** Cuando están diseñados para atrapar nuestro tiempo de una forma adictiva y que nos produzca una sensación gratificante, pero vacía, de abandono de la realidad. Es muy fácil dedicarse a realizar alternativas fáciles, para no enfrentarnos a neutras obligaciones, adquiridas o impuestas, que sean más difíciles. Utilizando ese minuto heroico, podríamos reflexionar si nos conviene distraernos, o empezar el trabajo, o la actividad mucho mas importante, la que verdaderamente tenemos obligación de hacer.

Si tiene algún comentario, por favor escriba a francisco@micumbre.com