

## **Che cos'è il minuto eroico?**

Il “minuto eroico” consiste nel compiere, con amore, un'azione proprio nel momento in cui è stabilito che venga compiuta, come per esempio alzarsi al suonare della sveglia. San Josemaría amava molto questo concetto.

04/02/2025

## **Il minuto eroico: un concetto evangelico**

Quante volte al mattino premiamo “posponi” o “più tardi” quando suona la sveglia? Questa piccola sfida quotidiana non è certo un fenomeno moderno, legato agli smartphone. L'idea del minuto eroico trova il suo fondamento nel Vangelo:

*“Chi è fedele in cose di poco conto, è fedele anche in cose importanti” (Lc 16, 10).*

Non servono gesti straordinari per essere santi. È sufficiente fare con amore e dedizione le piccole cose di ogni giorno.

San Josemaría Escrivá, fondatore dell'Opus Dei, parlava di un amore verso Dio e gli altri concreto, che entra in tutti gli aspetti della vita, anche quelli più ordinari. E cosa c'è di più ordinario di una sveglia che

suona? Ecco come descrive il  
“minuto eroico” nel punto 206 di  
*Cammino*:

*“Il minuto eroico. È l'ora, esatta, di alzarti. Senza vacillare: un pensiero soprannaturale, e... su! Il minuto eroico: ecco una mortificazione che fortifica la tua volontà e non indebolisce la tua natura.”*

## **Che cos'è il minuto eroico?**

Il minuto eroico consiste nel compiere un'azione nel momento preciso in cui avevamo deciso di farlo. Non si limita solo al primo “test” della giornata, come alzarsi subito dal letto quando suona la sveglia: è un atteggiamento da applicare in ogni aspetto della nostra vita.

Ecco alcuni esempi:

- Quando è il momento di iniziare o terminare lo studio o il lavoro.
- Quando ci proponiamo di dedicare del tempo alla preghiera.
- Quando è ora di iniziare o concludere un momento di riposo.

## **Alcuni consigli per vivere il minuto eroico**

- Un post-it del cuore: scrivi da qualche parte i nomi delle persone per cui stai facendo qualcosa, così che puoi “guardarle” quando inizi o finisci un’attività, come per esempio lo studio.
- Preparare il momento: fare un minimo di pianificazione della giornata, mettendo delle sveglie preparatorie al “minuto

eroico” (per es. *tra un’ora è il momento di andare a dormire, oppure alle 15 iniziare a studiare*).

- Personalizzare le sveglie dello smartphone: al posto della scritta “sveglia” puoi aggiungere una frase che ti scalda il cuore, come la citazione di un film o un versetto del Vangelo.
- Regolare le attività sui social: impostare il limite giornaliero del tempo trascorso su Instagram.
- Tutti gli eroi vengono premiati: regalati qualche piccola cosa quando riesci a vivere bene il minuto eroico.

## **Perché il minuto eroico si chiama così?**

A prima vista, potrebbe sembrare un’esagerazione. Perché chiamarlo “eroico”? Perché non “minuto

faticoso” o “minuto della volontà”?  
La risposta sta nella visione di san Josemaría Escrivá, per il quale la cura delle piccole cose quotidiane, fatte con amore, è la chiave per vivere una vita felice.

Nel suo libro *È Gesù che passa* (n. 77), il fondatore dell'Opus Dei mette in guardia da un nemico subdolo della santificazione:

*“C'è un altro nemico ipocrita della nostra santificazione: l'idea che la battaglia interiore vada sferrata contro ostacoli straordinari, contro draghi che buttano fuoco dalle fauci. È un altro tranello dell'orgoglio: vogliamo lottare, ma con grande spettacolo, tra squilli di trombe e sveltare di stendardi.”*

Ed è proprio in questo che il minuto eroico si dimostra davvero “eroico”: un gesto semplice, ma capace di cambiare il modo in cui affrontiamo

tutta la giornata, per “trasformare in endecasillabi la prosa quotidiana”.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/che-cosa-e-il-  
minuto-eroico-documentario/](https://opusdei.org/it/article/che-cosa-e-il-minuto-eroico-documentario/)  
(03/04/2026)