



## Un digiuno dimenticato che può rinnovare la tua vita spirituale oggi

Quando pensiamo alla Quaresima, quasi tutti immaginiamo immediatamente i quaranta giorni che precedono la Pasqua: il Mercoledì delle Ceneri, il digiuno, la penitenza, la conversione del cuore. Ma ciò che molti non sanno è che, per secoli, i nostri antenati cristiani hanno vissuto **un'altra Quaresima**, più breve ma non meno intensa, profondamente radicata nella vita liturgica e spirituale della Chiesa: **la Quaresima di San Martino**, nota anche come *digiuno d'Avvento*.

Riscoprirla non è un esercizio di nostalgia, ma un'opportunità provvidenziale per **ritrovare il senso dell'attesa, della sobrietà e della preparazione interiore** in un mondo che ha trasformato l'Avvento in un lungo preludio consumistico al Natale.

---

## Cos'era la Quaresima di San Martino?

La cosiddetta *Quaresima di San Martino* iniziava tradizionalmente **il giorno successivo alla festa di San Martino di Tours (11 novembre)** e durava fino al Natale. In molti luoghi si estendeva per **quaranta giorni**, imitandone deliberatamente la Quaresima pasquale.

Non si trattava né di un'invenzione tardiva né di una pratica marginale. Già dal V secolo, soprattutto in **Gallia, Hispania, Italia e in alcune comunità monastiche**, i cristiani vivevano questo tempo come un **periodo di digiuno, penitenza e preparazione spirituale** per la venuta del Signore.

San Martino di Tours – soldato divenuto monaco e poi vescovo – incarnava un ideale cristiano molto concreto: **rinuncia, carità radicale e vita austera**. La sua figura divenne modello per preparare il cuore al grande mistero dell'Incarnazione.

---

## Avvento: attesa gioiosa... ma anche penitenziale

Oggi tendiamo a descrivere l'Avvento esclusivamente come un periodo “gioioso”. E lo è. Ma per secoli la Chiesa ha compreso che **non esiste vera gioia cristiana senza una precedente conversione**.



L’Avvento tradizionale aveva un **doppio carattere**:

- **Speranza gioiosa** per la venuta del Messia
- **Umile penitenza** di fronte alla necessità di preparare l’anima

Molto simile a ciò che proclama San Giovanni Battista, figura centrale dell’Avvento:

*“Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri” (Lc 3,4)*

Preparare la via non significa decorare la casa o iniziare i canti di Natale a novembre. Significa **raddrizzare il cuore**, rimuovere gli ostacoli interiori, riconoscere il peccato e tornare a Dio.

## Digiuno, sobrietà e vita quotidiana

La Quaresima di San Martino comportava pratiche molto concrete:

- **Digiuno** (soprattutto lunedì, mercoledì e venerdì)
- **Astinenza dalla carne**
- **Preghiera più intensa**
- **Limitazione di feste e banchetti**
- **Maggiore attenzione ai poveri**

Non si trattava di una spiritualità disincarnata. Al contrario: influenzava la tavola, il calendario sociale, il ritmo della famiglia. La fede **ordinava la vita quotidiana**.

Qui c’è una lezione molto attuale: i nostri antenati comprendevano che **il corpo educa l’anima**. Ridurre, semplificare, astenersi... non per punirsi, ma per **ampliare il desiderio di Dio**.

Come dice il profeta Gioele:

*“Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, pianti e lamenti” (Gl*



| 2,12)

---

## Perché questa pratica si è persa?

I motivi sono molteplici:

1. **Progressivo allentamento delle discipline penitenziali**
2. **Cambiamento culturale**: l'inverno passò da tempo di raccoglimento a periodo di feste
3. **Secolarizzazione del Natale**, sempre più centrata sull'aspetto esteriore
4. **Ignoranza liturgica**, anche tra i cattolici praticanti

Il risultato è paradossale: arriviamo a Natale **esausti, saturi e distratti**, mentre dovremmo essere **vigili, sobri e pieni di speranza**.

---

## La profonda rilevanza teologica di questo “digiuno dimenticato”

La Quaresima di San Martino ci ricorda qualcosa di essenziale: **Dio viene**, e la sua venuta richiede sempre preparazione.

L'Avvento non guarda solo al Bambino di Betlemme. Guarda anche:

- **Alla venuta di Cristo nella storia**
- **Alla sua venuta sacramentale**
- **E alla sua venuta gloriosa alla fine dei tempi**

Per questo la Chiesa pone sulle nostre labbra parole così serie in questo tempo:

| “*Vegliate dunque, perché non sapete né il giorno né l'ora*” (Mt 25,13)



La penitenza non è tristezza; è **lucidità spirituale**. Ci sveglia dal torpore del mondo.

---

## Ha senso vivere oggi la Quaresima di San Martino?

Più che mai.

In una società rumorosa, accelerata e saturata di stimoli, **ritornare a una spiritualità di attesa e sobrietà è profondamente controculturale... e profondamente cristiano**.

Non si tratta di imporre fardelli impossibili, ma di **recuperare lo spirito** di questa tradizione.

Alcune applicazioni pratiche per oggi

- **Ridurre i consumi** durante l’Avvento (acquisti, svaghi, social media)
- **Introdurre piccoli digiuni settimanali**
- **Pregare quotidianamente con le letture dell’Avvento**
- **Confessarsi prima di Natale**, non dopo
- **Praticare l’elemosina in modo concreto**
- **Recuperare il silenzio**, soprattutto in casa

Piccoli gesti, vissuti con costanza, possono trasformare profondamente il modo in cui celebriamo il Natale.

---

## Preparare il presepe... nel cuore

I nostri antenati sapevano qualcosa che noi abbiamo dimenticato: **non si può accogliere degnamente Cristo se il cuore è pieno di rumore**.

San Bernardo lo esprime con chiarezza disarmante:

*“A che serve che Cristo sia nato una volta a Betlemme, se non nasce ogni giorno nel tuo cuore?”*



La Quaresima di San Martino non è un reperto archeologico della fede. È un **appello urgente a riscoprire la profondità spirituale dell’Avvento**, a vivere il Natale non solo come un bel ricordo, ma come un evento che ci trasforma.

---

## Conclusione: una tradizione che aspetta di essere riscoperta

Forse oggi non viviamo esattamente come i nostri antenati. Ma la loro saggezza spirituale resta valida. Sapevano aspettare. Sapevano prepararsi. Sapevano che **Dio non si riceve alla leggera**.

Riscoprire la Quaresima di San Martino significa, in fondo, **imparare di nuovo ad attendere Dio**.

E forse, se lo faremo, il Natale tornerà ad essere ciò che è sempre stato: non un rumore passeggero, ma **l’irruzione silenziosa di Dio nel cuore dell’uomo**.