Un ayuno olvidado que puede renovar tu vida espiritual hoy

Cuando pensamos en la Cuaresma, casi todos evocamos automáticamente esos cuarenta días que preceden a la Pascua: el Miércoles de Ceniza, el ayuno, la penitencia, la conversión del corazón. Pero lo que muchos ignoran es que, durante siglos, nuestros antepasados cristianos vivieron **otra cuaresma**, más corta pero no menos intensa, profundamente arraigada en la vida litúrgica y espiritual de la Iglesia: **la Cuaresma de San Martín**, también conocida como el *ayuno de Adviento*.

Redescubrirla no es un ejercicio de nostalgia, sino una oportunidad providencial para **recuperar el sentido de la espera, la sobriedad y la preparación interior** en un mundo que ha convertido el Adviento en un largo preludio consumista de la Navidad.

¿Qué fue la Cuaresma de San Martín?

La llamada *Cuaresma de San Martín* comenzaba tradicionalmente **el día siguiente a la festividad de San Martín de Tours (11 de noviembre)** y se extendía hasta la Navidad. En muchos lugares duraba **cuarenta días**, imitando deliberadamente la Cuaresma pascual.

No se trataba de una ocurrencia tardía ni de una práctica marginal. Desde al menos el siglo V, especialmente en **Galia, Hispania, Italia y partes del mundo monástico**, los cristianos vivían este tiempo como un **período de ayuno, penitencia y preparación espiritual** para la venida del Señor.

San Martín de Tours, soldado convertido en monje y luego obispo, encarnaba un ideal cristiano muy concreto: **renuncia, caridad radical y vida austera**. Su figura se convirtió en modelo para preparar el corazón antes del gran misterio de la Encarnación.

Adviento: espera gozosa… pero también penitencial

Hoy solemos describir el Adviento exclusivamente como un tiempo “alegre”. Y lo es. Pero durante siglos, la Iglesia entendió que **no hay verdadera alegría cristiana sin conversión previa**.

El Adviento tradicional tenía un carácter **doble**:

- **Esperanza gozosa** por la venida del Mesías
- **Penitencia humilde** ante la necesidad de preparar el alma

Algo muy similar a lo que expresa San Juan Bautista, figura central del Adviento:

> *“Preparad el camino del Señor, allanad sus senderos” (Lc 3,4)*

Preparar el camino no es decorar la casa, ni adelantar villancicos en noviembre. Es **enderezar el corazón**, quitar los obstáculos interiores, reconocer el pecado y volver a Dios.

Ayuno, sobriedad y vida cotidiana

La Cuaresma de San Martín implicaba prácticas concretas:

- **Ayuno** (especialmente los lunes, miércoles y viernes)
- **Abstinencia de carne**
- **Oración más intensa**
- **Limitar celebraciones y banquetes**
- **Mayor atención a los pobres**

No era una espiritualidad desencarnada. Todo lo contrario: afectaba la mesa, el calendario social, el ritmo del hogar. La fe **ordenaba la vida cotidiana**.

Aquí hay una enseñanza muy actual: nuestros antepasados entendían que **el cuerpo educa al alma**. Reducir, simplificar, abstenerse… no para castigarse, sino para **ensanchar el deseo de Dios**.

Como dice el profeta Joel:

> *“Convertíos a mí de todo corazón, con ayuno, llanto y lamento” (Jl 2,12)*

¿Por qué se perdió esta práctica?

Las razones son múltiples:

1. **Relajación progresiva de las disciplinas penitenciales**
2. **Cambio cultural**: el invierno pasó de ser tiempo de recogimiento a época de fiestas
3. **Secularización de la Navidad**, cada vez más centrada en lo externo
4. **Desconocimiento litúrgico**, incluso entre católicos practicantes

El resultado es paradójico: llegamos a la Navidad **agotados, saturados y distraídos**, cuando debería encontrarnos **vigilantes, sobrios y llenos de esperanza**.

La profunda relevancia teológica de esta “cuaresma olvidada”

La Cuaresma de San Martín nos recuerda algo esencial: **Dios viene**, y su venida siempre exige preparación.

El Adviento no mira solo al Niño de Belén. Mira también:

- A la **venida de Cristo en la historia**
- A su **venida sacramental**
- Y a su **venida gloriosa al final de los tiempos**

Por eso la Iglesia pone en nuestros labios palabras tan serias en este tiempo:

> *“Velad, porque no sabéis el día ni la hora” (Mt 25,13)*

La penitencia no es tristeza; es **lucidez espiritual**. Nos despierta del adormecimiento del mundo.

¿Tiene sentido vivir hoy la Cuaresma de San Martín?

Más que nunca.

En una sociedad ruidosa, acelerada y saturada de estímulos, **volver a una espiritualidad de espera y sobriedad es profundamente contracultural… y profundamente cristiano**.

No se trata de imponer cargas imposibles, sino de **recuperar el espíritu** de esta tradición.

Algunas aplicaciones prácticas para hoy

- **Reducir el consumo** en Adviento (compras, ocio, redes sociales)
- **Introducir pequeños ayunos** semanales
- **Rezar diariamente con las lecturas del Adviento**
- **Confesarse antes de Navidad**, no después
- **Practicar la limosna** de forma concreta
- **Recuperar el silencio**, especialmente en casa

Pequeños gestos, vividos con constancia, pueden transformar profundamente la forma en que celebramos la Navidad.

Preparar el pesebre… dentro del corazón

Nuestros antepasados sabían algo que hemos olvidado: **no se puede acoger dignamente a Cristo si el corazón está lleno de ruido**.

San Bernardo lo expresaba con una claridad desarmante:

> *“¿De qué sirve que Cristo haya nacido una vez en Belén si no nace cada día en tu corazón?”*

La Cuaresma de San Martín no es una reliquia arqueológica de la fe. Es una **llamada urgente a recuperar la profundidad cristiana del Adviento**, a vivir la Navidad no solo

como un recuerdo bonito, sino como un acontecimiento que nos convierte.

Conclusión: una tradición que espera ser redescubierta

Tal vez no vivamos exactamente como lo hacían nuestros antepasados. Pero su sabiduría espiritual sigue siendo válida. Ellos sabían esperar. Sabían prepararse. Sabían que **Dios no se recibe de cualquier manera**.

Redescubrir la Cuaresma de San Martín es, en el fondo, **volver a aprender a esperar a Dios**.

Y quizá, si lo hacemos, la Navidad volverá a ser lo que siempre fue:
no un ruido pasajero,
sino **la irrupción silenciosa de Dios en el corazón del hombre**.