



## 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 prelude 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 **doblo**:

- **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.**