



## Um jejum esquecido que pode renovar a sua vida espiritual hoje

Quando pensamos na Quaresma, quase todos nós imaginamos imediatamente os quarenta dias que antecedem a Páscoa: Quarta-feira de Cinzas, jejum, penitência, conversão do coração. Mas o que muitos não sabem é que, durante séculos, os nossos antepassados cristãos viviam **outra Quaresma**, mais curta, mas não menos intensa, profundamente enraizada na vida litúrgica e espiritual da Igreja: **a Quaresma de São Martinho**, também conhecida como *jejum do Advento*.

Redescobri-la não é um exercício de nostalgia, mas uma oportunidade providencial para **retomar o sentido da espera, da sobriedade e da preparação interior** num mundo que transformou o Advento num longo prelúdio consumista para o Natal.

---

## O que era a Quaresma de São Martinho?

A chamada *Quaresma de São Martinho* começava tradicionalmente **no dia seguinte à festa de São Martinho de Tours (11 de novembro)** e durava até ao Natal. Em muitos lugares, estendia-se por **quarenta dias**, imitando deliberadamente a Quaresma pascal.

Não se tratava de uma invenção tardia nem de uma prática marginal. Já pelo menos desde o século V, especialmente na **Gália, Hispânia, Itália e em partes do mundo monástico**, os cristãos viviam este tempo como um **período de jejum, penitência e preparação espiritual** para a vinda do Senhor.

São Martinho de Tours – soldado convertido em monge e depois bispo – personificava um ideal cristão muito concreto: **renúncia, caridade radical e vida austera**. A sua figura tornou-se modelo para preparar o coração para o grande mistério da Encarnação.

---

## Advento: espera alegre... mas também penitencial

Hoje tendemos a descrever o Advento exclusivamente como um período “alegre”. E ele é. Mas durante séculos, a Igreja compreendeu que **não existe verdadeira alegria cristã sem prévia conversão**.



O Advento tradicional tinha um **caráter duplo**:

- **Esperança alegre** pela vinda do Messias
- **Penitência humilde** diante da necessidade de preparar a alma

Algo muito semelhante ao que proclama São João Batista, figura central do Advento:

“Preparai o caminho do Senhor, endireitai as suas veredas” (Lc 3,4)

Preparar o caminho não significa decorar a casa ou começar a cantar canções de Natal em novembro. Significa **endireitar o coração**, remover obstáculos interiores, reconhecer o pecado e voltar para Deus.

---

## Jejum, sobriedade e vida quotidiana

A Quaresma de São Martinho incluía práticas muito concretas:

- **Jejum** (especialmente às segundas, quartas e sextas-feiras)
- **Abstinência de carne**
- **Oração mais intensa**
- **Limitar celebrações e banquetes**
- **Maior atenção aos pobres**

Não se tratava de uma espiritualidade desligada do corpo. Pelo contrário: afetava a mesa, o calendário social, o ritmo do lar. A fé **ordenava a vida quotidiana**.

Aqui há uma lição muito atual: os nossos antepassados compreendiam que **o corpo educa a alma**. Reduzir, simplificar, abster-se... não para se punir, mas para **ampliar o desejo de Deus**.

Como diz o profeta Joel:

“Convertei-vos a mim de todo o coração, com jejum, choro e



| *lamentação” (Jl 2,12)*

---

## Por que essa prática se perdeu?

As razões são múltiplas:

1. **Relaxamento progressivo das disciplinas penitenciais**
2. **Mudança cultural:** o inverno passou de tempo de recolhimento a época de festas
3. **Secularização do Natal**, cada vez mais centrada no exterior
4. **Ignorância litúrgica**, mesmo entre católicos praticantes

O resultado é paradoxal: chegamos ao Natal **exaustos, saturados e distraídos**, quando deveríamos estar **vigilantes, sóbrios e cheios de esperança**.

---

## A profunda relevância teológica deste “jejum esquecido”

A Quaresma de São Martinho lembra-nos algo essencial: **Deus vem**, e a sua vinda exige sempre preparação.

O Advento não olha apenas para o Menino de Belém. Olha também para:

- **A vinda de Cristo na história**
- **A sua vinda sacramental**
- **E a sua vinda gloriosa no fim dos tempos**

Por isso, a Igreja coloca sobre os nossos lábios palavras tão sérias neste tempo:

| *“Vigiai, pois, porque não sabeis o dia nem a hora” (Mt 25,13)*

A penitência não é tristeza; é **lucidez espiritual**. Desperta-nos da letargia do mundo.



---

## Faz sentido viver hoje a Quaresma de São Martinho?

Mais do que nunca.

Numa sociedade barulhenta, acelerada e saturada de estímulos, **retomar uma espiritualidade de espera e sobriedade é profundamente contracultural... e profundamente cristã.**

Não se trata de impor fardos impossíveis, mas de **recuperar o espírito** desta tradição.

Algumas aplicações práticas para hoje

- **Reduzir o consumo** durante o Advento (compras, lazer, redes sociais)
- **Introduzir pequenos jejuns semanais**
- **Orar diariamente com as leituras do Advento**
- **Confessar-se antes do Natal**, não depois
- **Praticar a esmola de forma concreta**
- **Recuperar o silêncio**, especialmente em casa

Pequenos gestos, vividos com constância, podem transformar profundamente a forma como celebramos o Natal.

---

## Preparar o presépio... dentro do coração

Os nossos antepassados sabiam algo que esquecemos: **não se pode acolher dignamente Cristo se o coração estiver cheio de barulho.**

São Bernardo expressou-o com clareza desarmante:

“De que serve que Cristo tenha nascido uma vez em Belém, se Ele não nasce todos os dias no teu coração?”



A Quaresma de São Martinho não é um relicário arqueológico da fé. É um **chamado urgente a redescobrir a profundidade espiritual do Advento**, a viver o Natal não apenas como uma memória agradável, mas como um evento que nos transforma.

---

## Conclusão: uma tradição que espera ser redescoberta

Talvez hoje não vivamos exatamente como os nossos antepassados. Mas a sua sabedoria espiritual continua válida. Eles sabiam esperar. Eles sabiam preparar-se. Eles sabiam que **Deus não se recebe levemente**.

Redescobrir a Quaresma de São Martinho é, no fundo, **aprender novamente a esperar por Deus**.

E talvez, se o fizermos, o Natal volte a ser o que sempre foi:  
não um ruído passageiro,  
mas **a irrupção silenciosa de Deus no coração do homem**.