

LIBRETTO DA STAMPARE

San Valentino, martire

Vita, preghiera, novena e pellegrinaggio

Festa: 14 febbraio

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

San Valentino, martire

Sacerdote martire di Roma nel III secolo, sepolto sulla via Flaminia, divenuto patrono degli innamorati.

Festa	14 febbraio
Morte	III secolo (verso il 269 secondo la tradizione), Roma, via Flaminia
Canonizzazione	culto immemorabile
Epoca	III wiek
Patrono di	innamorati, fidanzati, coppie di sposi, epilettici

In questo libretto

La vita

Preghiera a san Valentino per le coppie

Novena a san Valentino

Basilica di San Valentino a Terni, la tomba del santo

Crediti e fonti

Libretto offerto da Saintspedia, la guida ai santi della Chiesa cattolica: vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio, su saintspedia.com. Testi redatti da Saintspedia, tranne le preghiere tradizionali indicate come tali. Le preghiere e le novene composte per Saintspedia non sono testi liturgici ufficiali. Libretto gratuito, da stampare e condividere per uso personale, familiare o parrocchiale; si prega di non venderlo.

LA VITA

San Valentino, martire

San Valentino è un martire cristiano di Roma, morto nel III secolo e sepolto sulla via Flaminia, a nord della città. La sua esistenza e il suo culto antichissimo sono ben documentati, ma quasi tutto ciò che si racconta della sua vita appartiene alla leggenda. Si festeggia il 14 febbraio. Il legame con gli innamorati compare solo alla fine del Medioevo, molto tempo dopo la sua morte, e oggi è il patrono dei fidanzati e delle coppie in tutto il mondo. In Italia il suo nome è legato soprattutto a Terni, dove si venerano le sue reliquie.

Chi era san Valentino?

Bisogna distinguere con cura ciò che si sa da ciò che si racconta. Ciò che si sa è semplice: un cristiano di nome Valentino fu messo a morte per la sua fede e sepolto al secondo miglio della via Flaminia, vicino a ponte Milvio. Nel IV secolo papa Giulio I fece costruire una basilica sulla sua tomba, e attorno si sviluppò una catacomba. Il Martirologio Romano lo ricorda ancora oggi al 14 febbraio.

I racconti del suo martirio, chiamati «passioni», furono scritti più tardi, probabilmente tra il V e il VI secolo. Ne fanno un sacerdote di Roma, martirizzato sotto l'imperatore Claudio II il Gotico, verso il 269. Le stesse fonti conoscono anche un san Valentino vescovo di Terni, martirizzato a Roma e sepolto lungo la stessa via Flaminia, a Terni. Molti storici ritengono che si tratti di un unico martire, venerato in due luoghi.

Alla fine del V secolo papa Gelasio I annovera già Valentino tra i santi «i cui nomi sono giustamente venerati dagli uomini, ma le cui gesta sono note solo a Dio». Questa formula riassume bene la prudenza con cui vanno letti i racconti che seguono.

Date principali

- **III secolo**: Martirio a Roma, verso il 269 sotto Claudio II secondo la tradizione; viene sepolto sulla via Flaminia.
- **IV secolo**: Papa Giulio I (337-352) fa costruire una basilica sulla sua tomba.
- **Fine del V secolo**: Papa Gelasio I lo cita tra i martiri le cui gesta sono note solo a Dio.
- **Fine del XIV secolo**: Il poeta inglese Geoffrey Chaucer associa per la prima volta, a quanto si sappia, la festa di san Valentino all'amore.
- **1836**: Papa Gregorio XVI dona reliquie attribuite a san Valentino a una chiesa carmelitana di Dublino.
- **1969**: La riforma del calendario liturgico toglie la sua memoria dal calendario universale; resta iscritto nel Martirologio Romano.

Il sacerdote della leggenda

Secondo la passione più diffusa, Valentino è un sacerdote di Roma arrestato per aver aiutato i cristiani perseguitati. Condotto davanti a un magistrato di nome Asterio, gli parla di Cristo, luce del mondo. Asterio lo mette alla prova e gli presenta la figlia adottiva, cieca. Secondo la leggenda, Valentino prega, posa la mano sui suoi occhi e la ragazza riacquista la vista. Tutta la famiglia chiede allora il battesimo.

Valentino viene poi portato davanti all'imperatore, che gli chiede di rinnegare la fede. Egli rifiuta e, secondo la tradizione, viene percosso e poi decapitato sulla via Flaminia, un 14 febbraio. Questi racconti seguono un modello frequente nelle passioni dei martiri romani: trasmettono soprattutto la fede della Chiesa antica nella forza della testimonianza, più che dettagli storici sicuri.

I matrimoni segreti: una leggenda tardiva

Si legge spesso che Valentino avrebbe celebrato in segreto matrimoni di soldati, mentre l'imperatore Claudio II avrebbe proibito ai giovani di sposarsi per farne soldati migliori. Si racconta anche che prima di morire avrebbe scritto alla figlia del suo carceriere una lettera firmata «il tuo Valentino». Nessuna di queste due storie si trova nelle fonti antiche: sono nate molto più tardi e vanno considerate leggende.

Come Valentino è diventato il santo degli innamorati

Nulla nei racconti antichi collega Valentino all'amore. Il legame compare in Inghilterra alla fine del XIV secolo: nel poemetto «Il parlamento degli uccelli», Geoffrey Chaucer presenta il giorno di san Valentino come quello in cui ogni uccello viene a scegliersi la compagna. L'idea si diffonde nella poesia di corte in Inghilterra e in Francia. Presto ci si scambiano poesie e biglietti, poi, nell'Ottocento, cartoline stampate.

Si è detto spesso che la festa avrebbe sostituito i Lupercali, una festa pagana romana di metà febbraio. Nessun documento lo prova, e oggi molti storici respingono questa spiegazione. Di sicuro c'è che il giorno di un martire romano è diventato, attraverso la poesia medievale, la festa dell'amore.

Il calendario liturgico

Con la riforma del calendario del 1969 la Chiesa ha tolto la memoria di san Valentino dal calendario universale, per la mancanza di notizie sicure sulla sua vita. Questo non significa che non sia esistito né che non sia più santo: resta iscritto nel Martirologio Romano al 14 febbraio, e la sua festa si celebra liberamente, soprattutto dove si venerano le sue reliquie, come a Terni. Il 14 febbraio il calendario universale festeggia oggi i santi Cirillo e Metodio, patroni d'Europa.

Perché san Valentino è il patrono degli innamorati?

San Valentino è il patrono degli innamorati, dei fidanzati e delle coppie di sposi per la tradizione letteraria nata con Chaucer, e non per un episodio della sua vita. Nei paesi di lingua tedesca è invocato anche contro l'epilessia, forse perché il suo nome ricordava il verbo tedesco «fallen», cadere. Lo si invoca infine per i giovani che cercano la loro vocazione al matrimonio.

Come riconoscere san Valentino?

Nell'arte antica san Valentino è raffigurato come sacerdote, a volte come vescovo, con la palma dei martiri e una spada. Spesso è mostrato mentre guarisce una ragazza cieca o un bambino epilettico disteso ai suoi piedi. Le raffigurazioni moderne gli associano cuori, rose o uccelli.

Dove pregare san Valentino?

A Terni, in Umbria, la basilica di San Valentino custodisce le reliquie del vescovo martire, e ogni anno a febbraio la città organizza feste per le coppie. A Roma, la basilica di Santa Maria in Cosmedin espone un cranio attribuito a san Valentino, incoronato di fiori. A Dublino, la chiesa carmelitana di Whitefriar Street conserva dal 1836 reliquie donate da papa Gregorio XVI; molte coppie vi si recano a pregare il 14 febbraio.

Pregare san Valentino

San Valentino si prega per le coppie, i fidanzati, le persone che cercano l'amore e quelle che soffrono nella loro vita affettiva. Puoi recitare la preghiera a san Valentino e la novena a san Valentino, da iniziare il 5 febbraio.

Da scoprire

San Valentino è uno dei tanti martiri di Roma, come san Sebastiano e sant'Agnese. Le coppie possono rivolgersi anche a san Giuseppe, lo sposo di Maria, e a santa Monica, che tanto pregò per la sua famiglia.

PREGARE

Preghiera a san Valentino per le coppie

Questa preghiera

Non esiste un'antica preghiera a san Valentino diffusa come quelle rivolte ad altri santi. Il testo che segue si fonda su ciò che sappiamo di lui, un martire che ha dato la vita per Cristo, e sulla tradizione che ne ha fatto il patrono degli innamorati e delle coppie.

Preghiera a san Valentino per le coppie

San Valentino, martire di Cristo,
tu che hai preferito dare la vita piuttosto che rinnegare il tuo Signore,
insegnaci che amare è donarsi.

Ti affido il nostro amore (oppure: la persona che amo).
Custodiscilo vero, paziente e fedele.
Che non si chiuda in sé stesso,
ma si apra agli altri e a Dio.

Aiuta i fidanzati a prepararsi al matrimonio con fiducia,
gli sposi a perdonarsi e a ridirsi il loro amore,
chi cerca l'amore a non perdersi d'animo,
e chi è stato ferito a ritrovare la pace.

Cristo, che ci ha amati fino alla fine,
sia la sorgente del nostro amore e la sua forza nelle prove.

San Valentino, prega per noi. Amen.

Una parola di san Paolo per gli innamorati

«La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta» (1 Corinzi 13,4-7). Questo brano, letto spesso nei matrimoni, si può meditare in due nel giorno di san Valentino.

Quando pregare san Valentino?

Puoi pregarlo in ogni momento, e in particolare il 14 febbraio, giorno della sua festa. È una bella occasione per le coppie per pregare insieme, ringraziare per il loro amore o affidare una difficoltà. Anche i fidanzati possono pregarlo durante la preparazione al matrimonio. Per un tempo di preghiera più lungo, segui la novena a san Valentino, dal 5 al 13 febbraio.

NOVENA

Novena a san Valentino

Questa novena si ispira alla testimonianza di san Valentino, martire di Roma, e alla tradizione che ne ha fatto il patrono degli innamorati. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla alla vigilia della festa, iniziala il 5 febbraio: termina il 13 febbraio, prima della festa del 14. È adatta alle coppie, ai fidanzati, a chi cerca l'amore e a chi attraversa una prova nella vita affettiva.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno affida la tua intenzione a Dio, leggi la meditazione, recita la preghiera del giorno e poi un Padre nostro. Le coppie possono pregarla insieme, ad alta voce. Il gesto proposto aiuta a prolungare la preghiera durante la giornata. Se salti un giorno, riprendi semplicemente da dove sei arrivato.

Giorno 1: Un testimone fedele

Di san Valentino sappiamo soprattutto una cosa: ha dato la vita per Cristo. Prima di essere il santo degli innamorati, è un testimone della fedeltà fino alla fine.

Preghiera: Signore, ti affido la mia intenzione per questi nove giorni. Donami di essere fedele nelle piccole cose come nelle grandi.

Gesto del giorno: Scrivere la propria intenzione e deporla accanto a un crocifisso.

Giorno 2: Dio è amore

«Dio è amore; chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui» (1 Giovanni 4,16). Ogni vero amore umano ha la sua sorgente in Dio.

Preghiera: Signore, insegnami a riconoscere la tua presenza nell'amore che dono e che ricevo.

Gesto del giorno: Ringraziare Dio per tre persone che ci vogliono bene.

Giorno 3: La carità è magnanima

San Paolo comincia il suo elogio dell'amore dalla pazienza. Amare significa accettare l'altro con le sue lentezze, i suoi difetti e la sua storia.

Preghiera: Signore, donami la pazienza verso coloro che amo, come tu sei paziente con me.

Gesto del giorno: Rinunciare a un'osservazione stizzita.

Giorno 4: Aprire gli occhi

Secondo la leggenda, Valentino ridona la vista a una ragazza cieca. Anche l'amore apre gli occhi: ci fa vedere la bellezza dell'altro, che l'abitudine a volte finisce per nascondere.

Preghiera: Signore, guarisci i miei occhi perché io veda gli altri come li vedi tu.

Gesto del giorno: Dire a una persona cara una qualità che ammiriamo in lei.

Giorno 5: Il perdono

Nessuna coppia, nessuna famiglia dura senza perdono. Perdonare non vuol dire dimenticare, ma rifiutare che il male abbia l'ultima parola.

Preghiera: Signore, donami la grazia di perdonare e il coraggio di chiedere perdono.

Gesto del giorno: Fare il primo passo verso una riconciliazione.

Giorno 6: Per chi cerca l'amore

Molti soffrono la solitudine e desiderano incontrare qualcuno. Questo desiderio è buono. Dio conosce il cuore di ciascuno e non lo dimentica.

Preghiera: San Valentino, accompagna chi cerca l'amore. Custodiscilo dalla tristezza e guida i suoi passi.

Gesto del giorno: Pregare per una persona sola e farsi vivi con lei.

Giorno 7: Per i cuori feriti

Rotture, divorzi, tradimenti, lutti: l'amore può anche far soffrire. Cristo non distoglie lo sguardo da queste ferite.

Preghiera: Signore, guarisci i cuori feriti dall'amore. Dona loro la pace e la speranza.

Gesto del giorno: Ascoltare, senza giudicare, qualcuno che soffre nella sua vita affettiva.

Giorno 8: Per i fidanzati e gli sposi

Il matrimonio cristiano è un'alleanza, a immagine dell'alleanza di Dio con il suo popolo. Per durare ha bisogno della grazia di Dio.

Preghiera: Signore, benedici i fidanzati che si preparano al matrimonio e gli sposi che rinnovano ogni giorno il loro sì.

Gesto del giorno: Pregare per una coppia che conosciamo, oppure rileggere insieme le promesse del proprio matrimonio.

Giorno 9: Amare fino alla fine

Valentino ha amato Cristo più della propria vita. Gesù dice: «Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici» (Giovanni 15,13).

Preghiera: San Valentino, presenta a Dio l'intenzione che ti ho affidato. Ottienimi un amore forte, vero e fedele. Amen.

Gesto del giorno: Regalare a qualcuno del tempo gratuito, una lettera o un'attenzione, per il 14 febbraio.

PELLEGRINAGGIO

Basilica di San Valentino a Terni, la tomba del santo

La basilica di San Valentino a Terni, in Umbria, nel cuore dell'Italia, custodisce le reliquie di san Valentino, vescovo di Terni e martire. Sorge sull'antico tracciato della via Flaminia, nel luogo in cui, secondo la tradizione, il santo fu sepolto dopo il martirio. Terni si presenta oggi come la «città di san Valentino» e ogni anno, a febbraio, accoglie coppie venute da tutta Italia.



La basilica di San Valentino a Terni.

Uno o due santi Valentino?

Le fonti antiche parlano di un Valentino sacerdote di Roma, sepolto sulla via Flaminia vicino a Roma, e di un Valentino vescovo di Terni, martirizzato a Roma e riportato a Terni per esservi sepolto, lungo la stessa strada. Entrambi si festeggiano il 14 febbraio. Molti storici ritengono che si tratti di un unico martire, venerato sia a Roma sia a Terni. A Terni la tradizione locale insiste sul vescovo, pastore della sua città.

La basilica

Una chiesa è attestata molto presto sulla tomba del santo, fuori dalle mura della città antica. L'edificio attuale risale per lo più al XVII secolo, quando fu ricostruito e affidato ai Carmelitani Scalzi. Vi si venerano le reliquie del santo, che attirano fedeli tutto l'anno.

Le feste di febbraio

Il 14 febbraio il vescovo di Terni celebra una messa solenne nella basilica. Nei giorni precedenti la città organizza diversi incontri legati alla festa, e una celebrazione particolare riunisce coppie che vengono a rinnovare il loro impegno o a ringraziare per i loro anni di matrimonio. Anche i fidanzati vengono a chiedere la benedizione del santo prima delle nozze.

Consigli per il pellegrinaggio

Terni si raggiunge in treno da Roma in poco più di un'ora. La basilica si trova fuori dal centro storico: ci si arriva in autobus o a piedi, seguendo le indicazioni. Gli orari di apertura cambiano secondo la stagione e le celebrazioni: è meglio informarsi presso la parrocchia prima di partire, soprattutto a febbraio. La zona offre altri luoghi molto belli, come la vicina cascata delle Marmore.

Altri luoghi di san Valentino

A Roma, la basilica di Santa Maria in Cosmedin, famosa per la Bocca della Verità, espone un cranio attribuito a san Valentino, incoronato di fiori. Sulla via Flaminia, a nord di Roma, restano le tracce della catacomba di San Valentino. A Dublino, la chiesa carmelitana di Whitefriar Street conserva reliquie donate nel 1836 da papa Gregorio XVI; il 14 febbraio attira molte coppie.

CREDITI

Crediti e fonti

Testi: Saintspedia (saintspedia.com). Le fonti citate in ogni parte sono quelle della pagina corrispondente del sito. Dati biografici in parte da Wikidata (CC0). Carattere: EB Garamond (licenza SIL Open Font).

Immagini

- Copertina: Illustrazione Saintspedia
- La basilica di San Valentino a Terni.: Immagine: 66colpi, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza

✦

Altri libretti gratuiti

Vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio: tutti i libretti da stampare su

saintspedia.com