

LIBRETTO DA STAMPARE

Sant'Innocenzo I

Vita, preghiera e novena

Festa: 12 marzo

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

Sant'Innocenzo I

Papa dal 401 al 417, arbitro della Chiesa al tempo del sacco di Roma di Alarico.

Festa	12 marzo
Nascita	Albano Laziale (Lazio, Italia)
Morte	12 marzo 417, Roma
Epoca	V wiek

In questo libretto

La vita

Preghiera a sant'Innocenzo I nei tempi di crisi

Novena a sant'Innocenzo I

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

Sant'Innocenzo I

Sant'Innocenzo I è vescovo di Roma dal 401 al 417, negli anni in cui l'Impero romano d'Occidente vacilla. Il suo pontificato è segnato dal sacco di Roma compiuto dai Visigoti di Alarico nel 410. In questo contesto travagliato si pone come arbitro dei conflitti di tutta la Chiesa, difende Giovanni Crisostomo esiliato e conferma la condanna di Pelagio. È festeggiato il 12 marzo, giorno della sua morte.

Chi è sant'Innocenzo I?

Della sua vita prima dell'elezione si sa poco. Secondo il *Liber pontificalis* era originario di Albano, nel Lazio, e anche suo padre si chiamava Innocenzo. San Girolamo, in una lettera, lo presenta come figlio del suo predecessore Anastasio I: gli storici si chiedono se parli di una filiazione reale o di un legame spirituale tra due membri del clero romano. Formato al servizio della Chiesa di Roma, Innocenzo viene scelto all'unanimità dal clero e dal popolo dopo la morte di Anastasio, nel dicembre del 401.

Date principali della vita di Innocenzo I

- **21 dicembre 401**: Succede al papa Anastasio I.
- **Verso il 404-407**: Sostiene Giovanni Crisostomo, vescovo di Costantinopoli deposto ed esiliato.
- **24 agosto 410**: I Visigoti di Alarico entrano a Roma, mentre egli si trova a Ravenna.
- **416-417**: Conferma le decisioni dei concili africani contro il pelagianesimo.
- **12 marzo 417**: Muore a Roma; gli succede Zosimo.

Un papa nella caduta di Roma

Durante l'assedio di Roma da parte di Alarico, tra il 408 e il 410, Innocenzo accompagna un'ambasceria di senatori presso l'imperatore Onorio, rifugiato a Ravenna, per cercare di ottenere la pace. Le trattative falliscono e il 24 agosto 410 la città viene presa e saccheggiata per tre giorni. Il papa può rientrare a Roma solo nel 412. Ciò che colpisce i contemporanei è che l'autorità del vescovo di Roma esce rafforzata dalla prova, proprio mentre quella dell'imperatore crolla in Occidente.

L'arbitro della Chiesa

Da ogni parte si scrive a Innocenzo per sottoporgli delle questioni. Le sue risposte, le decretali, formano uno dei primi nuclei del diritto della Chiesa. A Esuperio di Tolosa invia un elenco dei libri sacri che corrisponde a quello che, molto più tardi, adotterà il concilio di Trento.

Prende anche le difese di Giovanni Crisostomo, vescovo di Costantinopoli, deposto dagli avversari e poi esiliato per pressione dell'imperatrice Eudossia. Innocenzo rifiuta di riconoscere questa deposizione, gli scrive lettere di conforto e cerca, senza successo, di far riunire un concilio per giudicare la vicenda.

Contro Pelagio

Il monaco Pelagio insegna che l'uomo può giungere al bene con le sole sue forze, sminuendo così il ruolo della grazia. I vescovi d'Africa lo condannano in due concili, a Cartagine e a Milevi, poi chiedono a Roma di confermare le loro decisioni; tra i firmatari c'è sant'Agostino. Innocenzo risponde approvando il loro giudizio e lodando il loro ricorso alla sede di Pietro. La controversia si riaprirà sotto il suo successore Zosimo.

Che cosa ci insegna la sua santità?

Innocenzo I non ha lasciato né racconti di miracoli né scritti spirituali. La sua santità si legge nella fedeltà di un pastore che, tra le rovine di un mondo, ha voluto mantenere l'unità della fede e proteggere i più esposti, da Giovanni Crisostomo ai monaci di Betlemme. Il Martirologio Romano ne fa memoria il 12 marzo; dal XIII al XX secolo lo si festeggiava il 28 luglio.



La collegiata di Gandersheim, che custodisce reliquie attribuite a Innocenzo I.

Dove pregare sant'Innocenzo I?

- **Roma**: la basilica di San Vitale, antica chiesa dedicata ai santi Gervasio e Protasio, costruita durante il suo pontificato.
- **Roma**: la basilica di San Martino ai Monti, dove sarebbe stata deposta una parte delle sue reliquie e dove si trova la sua statua.
- **Bad Gandersheim** (Germania): l'antica collegiata, dove le sue reliquie e quelle di Anastasio I sarebbero state portate nel IX secolo.

Scopri anche

- Sant'Anastasio I, suo predecessore, con il quale fu sepolto.
- San Zosimo, suo successore, che riprese la questione pelagiana.
- Sant'Agostino d'Ippona, che gli scrisse contro Pelagio.
- San Girolamo, di cui difese i monasteri di Betlemme.
- San Leone Magno, altro papa di una Roma minacciata dalle invasioni.

PREGARE

Preghiera a sant'Innocenzo I nei tempi di crisi

Nessuna preghiera antica rivolta a sant'Innocenzo I è giunta fino a noi. Questo papa, che ha guidato la Chiesa durante il sacco di Roma del 410, può però essere invocato da tutti coloro che attraversano un tempo di sconvolgimento o che hanno il compito di mantenere unita una comunità. Ecco una preghiera ispirata alla sua vita.

Preghiera a sant'Innocenzo I

Sant'Innocenzo, pastore della Chiesa di Roma, tu sei rimasto fedele quando le mura della città sono cadute e il mondo che conoscevi sembrava crollare: aiutami a restare saldo nella fede quando tutto vacilla intorno a me.

Hai cercato la pace per il tuo popolo e sei andato a perorarne la causa davanti ai potenti: insegnami a lavorare per la pace con coraggio e pazienza.

Hai difeso san Giovanni Crisostomo, deposto ed esiliato ingiustamente: dammi la forza di stare accanto a chi è accusato, respinto o dimenticato.

Hai confermato che senza la grazia di Dio non possiamo fare nulla di buono: custodiscimi nell'umiltà e apri il mio cuore ai doni dello Spirito Santo.

Prega per il Santo Padre, per i vescovi e per l'unità della Chiesa. Ti affido anche la mia intenzione: (nominala in silenzio).

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Quando recitare questa preghiera?

- Nei tempi di crisi, quando le certezze di sempre crollano, nella società, nel lavoro o in famiglia.
- Per il papa, i vescovi e tutti coloro che portano la responsabilità dell'unità nella Chiesa.
- Per le persone accusate ingiustamente, esiliate o abbandonate dagli amici.
- Quando sei tentato di contare soltanto sulle tue forze.

Breve preghiera di fiducia nella grazia

L'insegnamento che Innocenzo I ha difeso contro Pelagio si riassume in un'antica orazione della liturgia romana, pregata ancora oggi. Eccola nel suo testo latino:

> *Actiones nostras, quaesumus, Domine, aspirando praeveni et adiuvando prosequere: ut cuncta nostra oratio et operatio a te semper incipiat, et per te coepta finiatur. Per Christum Dominum nostrum. Amen.*

Fonte: orazione latina tradizionale *Actiones nostras*, della liturgia romana. In essa si chiede al Signore di prevenire le nostre azioni con la sua ispirazione e di accompagnarle con il suo aiuto, perché ogni nostra preghiera e ogni nostra opera abbia sempre in lui il suo inizio e, cominciata da lui, in lui trovi il suo compimento.

Sant'Innocenzo I è ricordato il 12 marzo, anniversario della sua morte nel 417. Puoi pregare anche la novena a sant'Innocenzo I, oppure scoprire la vita di sant'Innocenzo I.

NOVENA

Novena a sant'Innocenzo I

Questa novena si ispira alla vita del papa sant'Innocenzo I. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla nel giorno della sua festa, iniziala il 4 marzo: il nono giorno cadrà così il 12 marzo. Poiché si svolge durante la Quaresima, può accompagnare un tempo di conversione. Puoi anche pregarla in qualsiasi momento, in particolare in un periodo di crisi, per la Chiesa o per una persona trattata ingiustamente.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno presenta a Dio la tua intenzione, leggi la breve meditazione, poi recita la preghiera del giorno, seguita da un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria al Padre. Il piccolo gesto proposto per ogni giorno aiuta a trasformare la preghiera in un passo concreto.

Puoi iniziare ogni giorno con questa preghiera di apertura: *Signore, in un tempo di sconvolgimento hai donato alla tua Chiesa un pastore fedele in sant'Innocenzo I. Per sua intercessione, custodiscimi saldo nella fede e ascolta la preghiera che oggi ti rivolgo. Amen.*

Se dimentichi un giorno, riprendi semplicemente da dove ti eri fermato. La perseveranza conta più della perfezione.

Puoi pregare questa novena da solo o con altri, a casa o davanti al Santissimo Sacramento. Se la preghi per una persona in difficoltà, puoi dirglielo, come segno di amicizia e di sostegno.

Giorno 1: Scelto da tutti

Dopo la morte di Anastasio I, Innocenzo viene scelto all'unanimità dal clero e dal popolo di Roma. Aveva servito la Chiesa romana prima che gli si chiedesse di guidarla. La fiducia si costruisce con anni di servizio fedele.

Preghiera: Signore, rendimi fedele nelle piccole cose, perché gli altri possano contare su di me.

Gesto del giorno: Mantieni una promessa che continui a rimandare.

Giorno 2: Quando cadono le mura

Nel 410 Roma, la città che tutti credevano eterna, viene presa e saccheggiata. Innocenzo vive la fine di un mondo. Anche quando tutto sembra crollare, Dio rimane e la sua Chiesa continua.

Preghiera: Signore, quando le mie certezze vacillano, sii tu la mia roccia e il mio rifugio.

Gesto del giorno: Nomina davanti a Dio una preoccupazione per il futuro e affidala a lui.

Giorno 3: Perorare la pace

Durante l'assedio Innocenzo accompagna un'ambasceria presso l'imperatore Onorio, a Ravenna, per cercare di ottenere la pace. Il tentativo fallisce, ma egli non è rimasto con le mani in mano. Lavorare per la pace è un dovere, anche quando il successo è incerto.

Preghiera: Signore, fa' di me un operatore di pace nella mia famiglia, nel mio lavoro e nel mio quartiere.

Gesto del giorno: Fai un primo passo verso la riconciliazione con qualcuno.

Giorno 4: Lontano da casa

Dopo il sacco della città, Innocenzo può rientrare a Roma solo nel 412. Per un periodo è un pastore separato dal suo gregge. Oggi molti vivono lontano da casa, a causa dell'esilio, della migrazione o del lavoro.

Preghiera: Signore, consola i rifugiati, i migranti e tutti coloro che vivono lontano dal loro Paese.

Gesto del giorno: Sostieni un'associazione che aiuta i rifugiati, oppure prega per quelli che conosci, chiamandoli per nome.

Giorno 5: Un pastore per tutta la Chiesa

Vescovi di molte regioni scrivono a Innocenzo, e le sue risposte contribuiscono a formare il diritto della Chiesa. Ha compreso che servire l'unità significa ascoltare, rispondere e assumersi le proprie responsabilità.

Preghiera: Signore, benedici il Santo Padre e i vescovi. Dona loro sapienza e coraggio per guidare il tuo popolo.

Gesto del giorno: Prega per il papa e per il tuo vescovo, chiamandoli per nome.

Giorno 6: La Parola di Dio

Innocenzo invia al vescovo Esuperio di Tolosa un elenco dei libri sacri, che corrisponde a quello che molto più tardi adotterà il concilio di Trento. La Bibbia è un tesoro ricevuto, custodito e trasmesso.

Preghiera: Signore, donami l'amore per la tua Parola e il desiderio di leggerla ogni giorno.

Gesto del giorno: Leggi lentamente un capitolo di un Vangelo.

Giorno 7: Accanto ai perseguitati

Quando san Giovanni Crisostomo viene deposto ed esiliato, Innocenzo rifiuta di accettare questa ingiustizia e gli scrive per confortarlo. Restare fedeli a un amico caduto in disgrazia è una forma rara di coraggio.

Preghiera: Signore, dammi il coraggio di difendere chi è accusato ingiustamente e di restargli vicino.

Gesto del giorno: Avvicinati a una persona isolata o emarginata.

Giorno 8: Tutto è grazia

Contro Pelagio, Innocenzo conferma con i vescovi d'Africa che l'uomo non può giungere alla salvezza con le sole sue forze. Ogni bene comincia dalla grazia di Dio.

Preghiera: Signore, rinuncio all'illusione di salvarmi da solo. Riempimi della tua grazia e concedimi di compiere il bene per mezzo tuo.

Gesto del giorno: Prima di ogni impegno importante, chiedi l'aiuto di Dio con una breve preghiera.

Giorno 9: Fedele fino alla fine

Innocenzo muore a Roma il 12 marzo 417, dopo più di quindici anni di servizio in un tempo durissimo. Non ha lasciato racconti di miracoli, ma solo la testimonianza di un pastore fedele. La santità si nasconde spesso nella perseveranza.

Preghiera: Signore, donami la grazia di perseverare nella mia vocazione fino alla fine.

Gesto del giorno: Ringrazia Dio per coloro che servono la Chiesa con discrezione, e ringrazia di persona uno di loro.

Preghiera conclusiva

Sant'Innocenzo I, pastore di Roma al tempo della sua caduta, sei rimasto saldo nella fede, hai cercato la pace per il tuo popolo e hai difeso chi era accusato ingiustamente. Prega per la Chiesa, per il papa e per i vescovi. Aiutami a restare saldo nei tempi di crisi, a fidarmi della grazia di Dio più che delle mie forze e a stare accanto a chi subisce ingiustizia. Presenta al Signore l'intenzione che ho portato in questi nove giorni. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Puoi pregare anche la preghiera a sant'Innocenzo I, oppure scoprire la vita di sant'Innocenzo I.

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: Unknown author, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La collegiata di Gandersheim, che custodisce reliquie attribuite a Innocenzo I.: Immagine: Misburg3014, CC BY-SA 3.0, 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