

LIBRETTO DA STAMPARE

Sant'Olaf, re di Norvegia

Vita, preghiera, novena e pellegrinaggio

Festa: 29 luglio

IN BREVE

Sant'Olaf, re di Norvegia

Re di Norvegia dal 1015 al 1028, ucciso a Stiklestad, patrono e «re eterno» della Norvegia.

Festa	29 luglio
Nascita	verso il 995, Norvegia (secondo la tradizione Ringerike)
Morte	29 luglio 1030, Stiklestad (Norvegia)
Canonizzazione	culto immemorabile; riconosciuto santo a Nidaros nel 1031
Epoca	XI wiek
Patrono di	Norvegia

In questo libretto

La vita

Preghiera a sant'Olaf per la Norvegia e i popoli del Nord

Novena a sant'Olaf

Cattedrale di Nidaros a Trondheim, tomba di sant'Olaf

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'Olaf, re di Norvegia

Sant'Olaf, o Olav Haraldsson, è il re che ha fatto della Norvegia un regno cristiano. Capo vichingo in gioventù, battezzato all'estero, regna dal 1015 al 1028, impone il cristianesimo talvolta con la forza, poi viene cacciato dal suo paese. Ucciso nella battaglia di Stiklestad il 29 luglio 1030, mentre cercava di riconquistare il trono, viene molto presto venerato come santo e diventa il «re eterno» della Norvegia. La sua festa, l'Olsok, si celebra il 29 luglio.

Chi è sant'Olaf?

Olaf nasce verso il 995 in una famiglia di capi norvegesi; suo padre, Harald Grenske, discenderebbe dal re Harald Bellachioma. Giovanissimo, prende il mare per spedizioni, secondo l'uso dei Vichinghi, nel Baltico, in Inghilterra, in Francia e fino in Spagna. La fonte principale sulla sua vita, la saga che gli dedica l'islandese Snorri Sturluson verso il 1230 nella *Heimskringla*, è stata scritta due secoli dopo la sua morte: mescola storia, poesia di corte e leggenda. Gli storici si basano anche su cronache inglesi e normanne più vicine ai fatti.

Date principali della vita di sant'Olaf

- **Verso il 995**: Nasce in Norvegia.
- **Verso il 1008-1014**: Spedizioni vichinghe; combatte in Inghilterra al fianco del re Etelredo.
- **Verso il 1013-1014**: Riceve il battesimo; secondo il cronista normanno Guglielmo di Jumièges, a Rouen.
- **1015**: Torna in Norvegia; si impone come re dopo la battaglia di Nesjar (1016).
- **1015-1028**: Regno; organizza la Chiesa con vescovi venuti dall'Inghilterra, tra cui Grimkell.

- **1028**: Cacciato dai capi norvegesi passati dalla parte di Canuto il Grande, re di Danimarca e d'Inghilterra; esilio presso Jaroslav il Saggio, a Novgorod.
- **29 luglio 1030**: Muore nella battaglia di Stiklestad, nel Trøndelag.
- **3 agosto 1031**: Il suo corpo viene riesumato e il vescovo Grimkell lo riconosce come santo; viene deposto nella chiesa di San Clemente a Nidaros.
- **XI-XIV secolo**: Costruzione della cattedrale di Nidaros sopra la sua tomba.

Dal vichingo al re cristiano

I re norvegesi prima di lui, in particolare Olaf Tryggvason, avevano già tentato di introdurre il cristianesimo. Olaf Haraldsson riprende questo progetto con una determinazione nuova. Fa approvare leggi cristiane dalle assemblee regionali, i *thing*, proibisce i sacrifici pagani, fa costruire chiese e fa venire vescovi e sacerdoti, soprattutto dall'Inghilterra. La legge ecclesiastica adottata al thing di Moster, verso il 1024, è considerata l'atto di nascita della Chiesa di Norvegia.

Non bisogna abbellire questo regno. Olaf è un re del suo tempo, che governa con durezza: fa distruggere santuari, punisce chi rifiuta il battesimo e spezza l'indipendenza dei grandi capi locali. Questa politica gli procura molti nemici. Quando Canuto il Grande, già re d'Inghilterra e di Danimarca, rivendica la Norvegia, gran parte dell'aristocrazia si schiera con lui, e Olaf deve fuggire nel 1028.

Stiklestad e la nascita di un culto

Rifugiatosi alla corte di Jaroslav il Saggio, principe di Kiev e di Novgorod, Olaf tenta di tornare nel 1030 con un piccolo esercito. Il 29 luglio affronta a Stiklestad un esercito di contadini molto più numeroso e viene ucciso.

Secondo la saga, avrebbe combattuto raccomandando i suoi uomini a Dio; il racconto sottolinea anche che ci fu un'eclissi di sole, e un'eclissi si verificò davvero quell'anno, qualche settimana più tardi.

Il suo corpo viene sepolto di nascosto vicino a Nidaros, l'attuale Trondheim. Ma molto presto il governo danese diventa impopolare e si diffondono racconti di guarigioni. Nel 1031 il vescovo Grimkell fa aprire la tomba: si racconta che il corpo è intatto, che i capelli e le unghie sono cresciuti. Proclama Olaf santo, secondo l'uso dell'epoca, quando il riconoscimento di un santo spettava ancora al vescovo del luogo. Il re sconfitto diventa il protettore del paese.

Il re eterno della Norvegia

Nel Medioevo il culto di sant'Olaf si irradia in tutta l'Europa del Nord. Gli vengono dedicate chiese in Scandinavia, in Inghilterra, come St Olave a Londra, e, secondo le saghe, fino a Costantinopoli, dove gli Scandinavi della guardia variaga lo avrebbero onorato. Le leggi norvegesi lo designano come il «re eterno» del paese, e i sovrani si considerano suoi rappresentanti. La sua tomba, a Nidaros, diventa uno dei grandi pellegrinaggi della cristianità medievale, paragonabile per il Nord a Santiago de Compostela.

Con la Riforma luterana, nel XVI secolo, il reliquiario d'argento viene portato via e il corpo viene sepolto in un punto della cattedrale; il luogo esatto è oggi perduto. Il ricordo di Olaf, tuttavia, non scompare. L'ascia, suo attributo tradizionale, compare ancora nello stemma della Norvegia, tenuta dal leone coronato. I cammini di pellegrinaggio verso Trondheim sono stati riaperti alla fine del XX secolo, e la cattedrale cattolica di Oslo porta il suo nome.



La facciata ovest della cattedrale di Nidaros, a Trondheim.

Che cosa ci insegna la sua santità?

Sant'Olaf non è un modello di mitezza. La sua santità, riconosciuta dal popolo che prima lo aveva respinto, sta nella sua fedeltà a Cristo fin dentro la sconfitta e la morte, e nel fatto che Dio ha potuto fare di un uomo rude lo strumento dell'evangelizzazione di un popolo intero. Mostra che la conversione è un cammino, per una persona come per una nazione. Lo si prega per la Norvegia, per i popoli del Nord, per i cristiani che esercitano il potere e per chi si mette in cammino verso un pellegrinaggio.

Per pregare con lui, leggi la preghiera a sant'Olaf, oppure segui la novena a sant'Olaf, dal 20 al 28 luglio, per concluderla alla vigilia dell'Olsok.

Dove pregare sant'Olaf?

- **Trondheim** (Norvegia): la cattedrale di Nidaros, costruita sopra la sua tomba.
- **Stiklestad** (Norvegia): il luogo della battaglia in cui fu ucciso, con la sua chiesa medievale.
- **Oslo**: la cattedrale cattolica di Sant'Olav.
- **Trondheim**: la cattedrale cattolica di Sant'Olav, sede della prelatura territoriale.
- **Londra**: la chiesa di St Olave, nella City, una delle chiese a lui dedicate in Inghilterra.

Scopri anche

- San Canuto IV di Danimarca, altro re scandinavo morto di morte violenta e venerato come martire.
- Sant'Erik IX di Svezia, re santo, patrono della Svezia.
- Sant'Oscar (Ansgar) di Brema, «apostolo del Nord», primo missionario in Scandinavia.
- Sant'Enrico di Uppsala, vescovo missionario in Finlandia.
- Sant'Edoardo il Confessore, re d'Inghilterra nello stesso secolo.

PREGARE

Preghiera a sant'Olaf per la Norvegia e i popoli del Nord

Sant'Olaf non ha lasciato scritti, e non ci è giunta nessuna preghiera antica di sua mano. Le parole che gli attribuiscono le saghe, redatte due secoli dopo la sua morte, appartengono al racconto più che alla testimonianza diretta. Questa pagina propone quindi una preghiera ispirata alla sua vita, e qualche indicazione per pregare con lui.

Un re diventato pellegrino di Cristo

La tradizione norvegese ha conservato di Olaf l'immagine di un re che, dopo aver combattuto per il potere, nella sconfitta si affida infine a Dio. La sua morte a Stiklestad, il 29 luglio 1030, è stata compresa dai contemporanei come il dono della sua vita, e la sua tomba è diventata un luogo di riconciliazione per un paese diviso. È con questo spirito che lo si può pregare: non per la vittoria di una parte, ma per la conversione dei cuori e la pace.



Sant'Olaf, scultura medievale scandinava.

Preghiera a sant'Olaf

Sant'Olaf, tu che hai conosciuto le battaglie e l'ambizione, e poi il Battesimo e la fede in Cristo, prega per noi.

Tu che hai voluto fare del tuo popolo un popolo cristiano, insegnaci ad annunciare il Vangelo con coraggio, ma anche con la mitezza che Cristo chiede. Tu che hai conosciuto l'esilio e la sconfitta, aiutaci a rimettere nelle mani di Dio i nostri fallimenti e i nostri progetti infranti.

Ti affido la Norvegia e i popoli del Nord, i cristiani di Scandinavia, chi governa le nazioni e chi cammina sulle vie del pellegrinaggio. Ti affido anche la mia intenzione: (nominala in silenzio).

Tu, la cui tomba ha riconciliato quelli che ti avevano combattuto, ottienici la grazia della conversione e della pace. Sappiamo, come te, porre la nostra vita sotto il regno dell'unico Re eterno, Gesù Cristo. Amen.

Quando pregare sant'Olaf?

Sant'Olaf si festeggia il 29 luglio, anniversario della sua morte, data in cui è iscritto nel Martirologio Romano. In Norvegia l'Olsok, la «veglia di Olaf», si celebra con fervore a Trondheim e a Stiklestad, con Messe, processioni e l'arrivo dei pellegrini. Per un tempo di preghiera più lungo, segui la novena a sant'Olaf, e scopri la vita di sant'Olaf.

NOVENA

Novena a sant'Olaf

Questa novena si ispira alla vita di sant'Olaf, re di Norvegia. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla alla vigilia della sua festa del 29 luglio, l'Olsok, iniziala il 20 luglio; termina il 28 luglio. Può anche accompagnare un pellegrinaggio verso Trondheim.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno affida a Dio la tua intenzione, leggi la meditazione, recita la preghiera del giorno e poi un Padre nostro. Il gesto proposto aiuta a prolungare la preghiera nella vita concreta.



Sant'Olaf, vetrata o statua in una chiesa.

Giorno 1: Un giovane in cerca di gloria

Olaf prende il mare giovanissimo, in cerca di ricchezza e di fama. Dio viene a raggiungerlo nel cuore di questa vita agitata.

Preghiera: Signore, tu conosci le mie ambizioni e i miei desideri. Vieni a purificarli e a volgerli verso di te.

Gesto del giorno: Dire davanti a Dio ciò che cerchi di più nella tua vita.

Giorno 2: Il Battesimo

Lontano dal suo paese, Olaf riceve il Battesimo. È l'inizio di una vita nuova, anche se la conversione del cuore richiederà tempo.

Preghiera: Signore, grazie per il mio Battesimo. Rinnova in me la grazia che ho ricevuto quel giorno.

Gesto del giorno: Ritrovare la data del tuo Battesimo, o pregare vicino al fonte battesimale di una chiesa.

Giorno 3: Costruire chiese

Da re, Olaf fa costruire chiese e chiama sacerdoti per insegnare la fede. Vuole che il Vangelo metta radici nel suo paese.

Preghiera: Signore, benedici le comunità cristiane del mio paese. Dona loro sacerdoti e testimoni.

Gesto del giorno: Pregare per le vocazioni, o sostenere la tua parrocchia.

Giorno 4: La forza e la mitezza

Olaf ha spesso usato la forza per imporre la fede. Cristo invece non costringe nessuno. Dobbiamo imparare ad annunciare il Vangelo rispettando la libertà di ciascuno.

Preghiera: Signore, custodiscimi da ogni violenza, anche nelle parole. Donami di annunciare la tua verità con amore.

Gesto del giorno: Rinunciare ad avere l'ultima parola in una discussione.

Giorno 5: L'esilio

Cacciato dal suo regno, Olaf va in esilio a Novgorod. Tutto ciò che ha costruito sembra perduto.

Preghiera: Signore, ti affido gli esuli, i rifugiati e chi è lontano da casa. Sii il loro riparo.

Gesto del giorno: Pregare per i rifugiati, o aiutare un'associazione che li accoglie.

Giorno 6: Affidare la propria vita a Dio

A Stiklestad Olaf affronta un esercito molto più numeroso. La tradizione lo mostra mentre raccomanda i suoi uomini a Dio prima della battaglia.

Preghiera: Signore, quando devo affrontare una prova più grande di me, mi rimetto nelle tue mani.

Gesto del giorno: Affidare a Dio, per iscritto, una difficoltà che ti fa paura.

Giorno 7: La riconciliazione

Quelli che lo avevano combattuto hanno finito per venire a pregare sulla sua tomba. Il re sconfitto è diventato un segno di unità per il suo popolo.

Preghiera: Signore, guarisci le divisioni della mia famiglia, della mia comunità e del mio paese. Fa' di me un operatore di pace.

Gesto del giorno: Fare un passo verso una persona con cui sei in conflitto.

Giorno 8: Le vie del pellegrino

Per secoli i pellegrini hanno camminato verso Nidaros. Camminare verso un santuario ricorda che tutta la vita è un cammino verso Dio.

Preghiera: Signore, guida i miei passi sulla via della vita. Che io non perda mai di vista la meta.

Gesto del giorno: Fare una camminata pregando, anche breve, verso una chiesa.

Giorno 9: Il Re eterno

Olaf è stato chiamato il «re eterno» della Norvegia. Ma sapeva che l'unico Re eterno è Cristo, al quale aveva consegnato la sua corona.

Preghiera: Signore Gesù, Re dell'universo, al termine di questa novena ti affido la mia intenzione. Per intercessione di sant'Olaf, regna sulla mia vita. Amen.

Gesto del giorno: Pregare per chi governa il tuo paese.

Preghiera conclusiva

Sant'Olaf, re convertito e testimone di Cristo fino alla morte, ti affido l'intenzione di questi nove giorni. Prega per la Norvegia e i popoli del Nord, per i pellegrini e per chi esercita il potere. Ottienici la conversione del cuore e la pace. Amen.

Per approfondire: la vita di sant'Olaf e la preghiera a sant'Olaf.

PELLEGRINAGGIO

Cattedrale di Nidaros a Trondheim, tomba di sant'Olaf

La cattedrale di Nidaros, a Trondheim, è il più grande edificio medievale della Scandinavia. È stata costruita sopra il luogo in cui sant'Olaf fu sepolto dopo la sua morte a Stiklestad, nel 1030. Per tutto il Medioevo fu uno dei grandi pellegrinaggi dell'Europa del Nord, e i cammini di Sant'Olav vi conducono di nuovo camminatori venuti da tutta Europa.

Dalla tomba di Olaf alla cattedrale

Dopo la sua morte, il corpo di Olaf viene sepolto con discrezione sulla riva del fiume Nid. Nel 1031 il vescovo Grimkell lo fa riesumare e lo riconosce come santo; viene dapprima deposto nella chiesa di San Clemente. In seguito viene costruita una chiesa sul luogo della sua prima tomba, poi, dopo la creazione dell'arcidiocesi di Nidaros verso il 1152-1153, inizia la costruzione della grande cattedrale, in stile romanico e poi gotico, che prosegue fino al XIV secolo. Il reliquiario di Olaf si trovava nell'ottagono del coro, sopra il presunto luogo della sepoltura.



La cattedrale di Nidaros, a Trondheim.

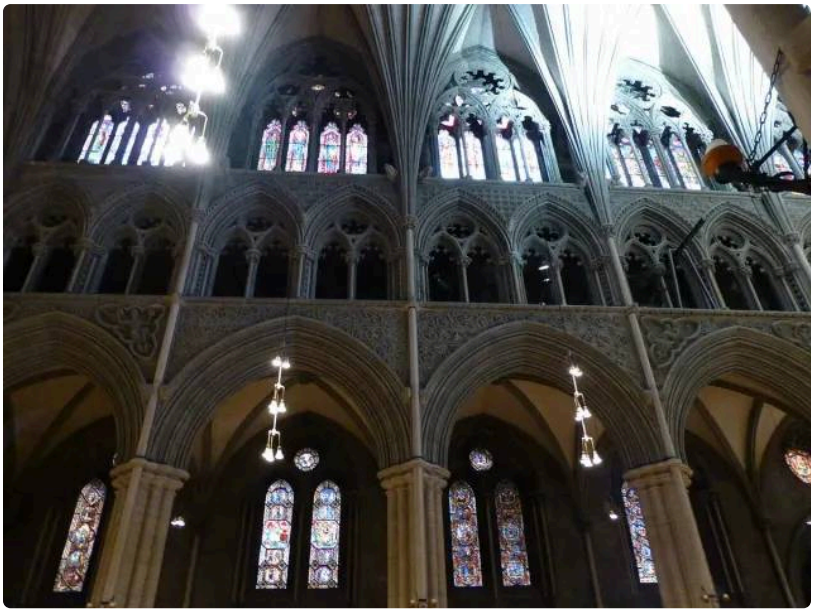
Dalla Riforma al restauro

Con la Riforma, nel XVI secolo, la Norvegia passa al luteranesimo. L'urna d'argento del santo viene portata via e fusa, e il corpo viene sepolto all'interno della cattedrale, in un punto che non è mai stato ritrovato. Danneggiato da incendi, l'edificio viene restaurato a partire dal XIX secolo, al termine di un cantiere durato più di un secolo. La cattedrale appartiene oggi alla Chiesa di Norvegia, luterana; i cattolici vi sono accolti in occasione di celebrazioni ecumeniche, in particolare intorno all'Olsok.

Pregare a Nidaros

Prima della visita puoi rileggere la vita di sant'Olaf. Nella cattedrale, un momento di silenzio vicino all'ottagono, dove si trovava l'urna, permette di affidare un'intenzione, per la pace, la riconciliazione o il cammino della propria

vita. La preghiera a sant'Olaf può accompagnare questo momento. A Trondheim i cattolici possono pregare anche nella cattedrale cattolica di Sant'Olav. Questi suggerimenti sono una proposta di Saintspedia.



La cattedrale di Nidaros, l'interno.

I cammini di Sant'Olav

Gli antichi cammini di pellegrinaggio verso Nidaros sono stati di nuovo segnalati a partire dagli anni Novanta. Il più conosciuto parte da Oslo e risale la valle del Gudbrandsdal per più di seicento chilometri; altri arrivano dalla Svezia, attraverso le montagne, o seguono la costa. I pellegrini che arrivano a Trondheim possono ricevere un attestato di pellegrinaggio, l'*Olavsbrev*, al centro di accoglienza dei pellegrini.

Gli altri luoghi di sant'Olaf

- **Stiklestad** (Verdal, Norvegia): il luogo della battaglia del 1030, con una chiesa medievale e un centro culturale; ogni anno, intorno all'Olsok, vi si rappresenta un grande dramma storico.
- **Oslo**: la cattedrale cattolica di Sant'Olav.
- **Londra**: la chiesa di St Olave, nella City.
- **Rouen**: la città dove, secondo un cronista normanno, sarebbe stato battezzato.

Informazioni pratiche

Trondheim si raggiunge in treno, in aereo o in auto da Oslo. La cattedrale si trova in centro e si visita a pagamento, tranne durante le celebrazioni. L'Olsok, intorno al 29 luglio, è il momento culminante dell'anno, con il festival di Sant'Olav e l'arrivo di numerosi pellegrini. Consulta il sito ufficiale della cattedrale, nidarosdomen.no, per gli orari e le celebrazioni.

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: Autore sconosciuto, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte
- La facciata ovest della cattedrale di Nidaros, a Trondheim.: Immagine: Concierge.2C, CC BY-SA 3.0 no, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Sant'Olaf, scultura medievale scandinava.: Immagine: Autore sconosciuto, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte
- Sant'Olaf, vetrata o statua in una chiesa.: Immagine: Autore sconosciuto, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La cattedrale di Nidaros, a Trondheim.: Immagine: Holger Uwe Schmitt, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La cattedrale di Nidaros, l'interno.: Immagine: Concierge.2C, CC BY-SA 3.0 no, 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