

---

La Sacra Bibbia (testo CEI 2008)

Versione non commerciabile. E' gradita invece la riproduzione a fine di evangelizzazione  
www.laparola.it

## LETTERA AGLI EFESINI

1 <sup>1</sup>Paolo, apostolo di Cristo Gesù per volontà di Dio, ai santi che sono a Èfeso credenti in Cristo Gesù: <sup>2</sup>grazia a voi e pace da Dio, Padre nostro, e dal Signore Gesù Cristo.

<sup>3</sup>Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo.

<sup>4</sup>In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità,

<sup>5</sup>predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo,

secondo il disegno d'amore della sua volontà,

<sup>6</sup>a lode dello splendore della sua grazia, di cui ci ha gratificati nel Figlio amato.

<sup>7</sup>In lui, mediante il suo sangue, abbiamo la redenzione, il perdono delle colpe, secondo la ricchezza della sua grazia.

<sup>8</sup>Egli l'ha riversata in abbondanza su di noi con ogni sapienza e intelligenza,

<sup>9</sup>facendoci conoscere il mistero della sua volontà, secondo la benevolenza che in lui si era proposto

<sup>10</sup>per il governo della pienezza dei tempi: ricondurre al Cristo, unico capo, tutte le cose, quelle nei cieli e quelle sulla terra.

<sup>11</sup>In lui siamo stati fatti anche eredi, predestinati – secondo il progetto di colui che tutto opera secondo la sua volontà –

<sup>12</sup>a essere lode della sua gloria, noi, che già prima abbiamo sperato nel Cristo.

<sup>13</sup>In lui anche voi, dopo avere ascoltato la parola della verità, il Vangelo della vostra salvezza, e avere in esso creduto,

avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso,

<sup>14</sup>il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione

di coloro che Dio si è acquistato a lode della sua gloria.

<sup>15</sup>Perciò anch'io, avendo avuto notizia della vostra fede nel Signore Gesù e dell'amore che avete verso tutti i santi, <sup>16</sup>continuamente rendo grazie per voi ricordandovi nelle mie preghiere, <sup>17</sup>affinché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una profonda

conoscenza di lui; <sup>18</sup>illumini gli occhi del vostro cuore per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua eredità fra i santi <sup>19</sup>e qual è la straordinaria grandezza della sua potenza verso di noi, che crediamo, secondo l'efficacia della sua forza e del suo vigore.

<sup>20</sup>Egli la manifestò in Cristo,  
quando lo risuscitò dai morti  
e lo fece sedere alla sua destra nei cieli,  
<sup>21</sup>al di sopra di ogni Principato e Potenza,  
al di sopra di ogni Forza e Dominazione  
e di ogni nome che viene nominato  
non solo nel tempo presente ma anche in quello futuro.

<sup>22</sup> *Tutto infatti egli ha messo sotto i suoi piedi*  
e lo ha dato alla Chiesa come capo su tutte le cose:

<sup>23</sup>essa è il corpo di lui,  
la pienezza di colui che è il perfetto compimento di tutte le cose.

## 2

<sup>1</sup>Anche voi eravate morti per le vostre colpe e i vostri peccati, <sup>2</sup>nei quali un tempo viveste, alla maniera di questo mondo, seguendo il principe delle Potenze dell'aria, quello spirito che ora opera negli uomini ribelli. <sup>3</sup>Anche tutti noi, come loro, un tempo siamo vissuti nelle nostre passioni carnali seguendo le voglie della carne e dei pensieri cattivi: eravamo per natura meritevoli d'ira, come gli altri. <sup>4</sup>Ma Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amato, <sup>5</sup>da morti che eravamo per le colpe, ci ha fatto rivivere con Cristo: per grazia siete salvati. <sup>6</sup>Con lui ci ha anche risuscitato e ci ha fatto sedere nei cieli, in Cristo Gesù, <sup>7</sup>per mostrare nei secoli futuri la straordinaria ricchezza della sua grazia mediante la sua bontà verso di noi in Cristo Gesù.

<sup>8</sup>Per grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; <sup>9</sup>né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene. <sup>10</sup>Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone, che Dio ha preparato perché in esse camminassimo.

<sup>11</sup>Perciò ricordatevi che un tempo voi, pagani nella carne, chiamati non circumcisi da quelli che si dicono circumcisi perché resi tali nella carne per mano d'uomo, <sup>12</sup>ricordatevi che in quel tempo eravate senza Cristo, esclusi dalla cittadinanza d'Israele, estranei ai patti della promessa, senza speranza e senza Dio nel mondo. <sup>13</sup>Ora invece, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate lontani, siete diventati vicini, grazie al sangue di Cristo.

<sup>14</sup>Egli infatti è la nostra pace,  
colui che di due ha fatto una cosa sola,  
abbattendo il muro di separazione che li divideva,  
cioè l'inimicizia, per mezzo della sua carne.

<sup>15</sup>Così egli ha abolito la Legge, fatta di prescrizioni e di decreti,  
per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo,  
facendo la pace,

<sup>16</sup>e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo,  
per mezzo della croce,  
eliminando in se stesso l'inimicizia.

<sup>17</sup>Egli è venuto ad annunciare pace a voi che eravate lontani,  
e pace a coloro che erano vicini.

<sup>18</sup>Per mezzo di lui infatti possiamo presentarci, gli uni e gli altri,

al Padre in un solo Spirito.

<sup>19</sup>Così dunque voi non siete più stranieri né ospiti, ma siete concittadini dei santi e familiari di Dio, <sup>20</sup>edificati sopra il fondamento degli apostoli e dei profeti, avendo come pietra d'angolo lo stesso Cristo Gesù. <sup>21</sup>In lui tutta la costruzione cresce ben ordinata per essere tempio santo nel Signore; <sup>22</sup>in lui anche voi venite edificati insieme per diventare abitazione di Dio per mezzo dello Spirito.

### 3

<sup>1</sup>Per questo io, Paolo, il prigioniero di Cristo per voi pagani... <sup>2</sup>penso che abbiate sentito parlare del ministero della grazia di Dio, a me affidato a vostro favore: <sup>3</sup>per rivelazione mi è stato fatto conoscere il mistero, di cui vi ho già scritto brevemente. <sup>4</sup>Leggendo ciò che ho scritto, potete rendervi conto della comprensione che io ho del mistero di Cristo. <sup>5</sup>Esso non è stato manifestato agli uomini delle precedenti generazioni come ora è stato rivelato ai suoi santi apostoli e profeti per mezzo dello Spirito: <sup>6</sup>che le genti sono chiamate, in Cristo Gesù, a condividere la stessa eredità, a formare lo stesso corpo e ad essere partecipi della stessa promessa per mezzo del Vangelo, <sup>7</sup>del quale io sono divenuto ministro secondo il dono della grazia di Dio, che mi è stata concessa secondo l'efficacia della sua potenza. <sup>8</sup>A me, che sono l'ultimo fra tutti i santi, è stata concessa questa grazia: annunciare alle genti le impenetrabili ricchezze di Cristo <sup>9</sup>e illuminare tutti sulla attuazione del mistero nascosto da secoli in Dio, creatore dell'universo, <sup>10</sup>affinché, per mezzo della Chiesa, sia ora manifestata ai Principati e alle Potenze dei cieli la multiforme sapienza di Dio, <sup>11</sup>secondo il progetto eterno che egli ha attuato in Cristo Gesù nostro Signore, <sup>12</sup>nel quale abbiamo la libertà di accedere a Dio in piena fiducia mediante la fede in lui. <sup>13</sup>Vi prego quindi di non perdervi d'animo a causa delle mie tribolazioni per voi: sono gloria vostra.

<sup>14</sup>Per questo io piego le ginocchia davanti al Padre, <sup>15</sup>dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra, <sup>16</sup>perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante il suo Spirito. <sup>17</sup>Che il Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, e così, radicati e fondati nella carità, <sup>18</sup>siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, <sup>19</sup>e di conoscere l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.

<sup>20</sup>A colui che in tutto ha potere di fare  
molto più di quanto possiamo domandare o pensare,  
secondo la potenza che opera in noi,  
<sup>21</sup>a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù  
per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.

### 4

<sup>1</sup>Io dunque, prigioniero a motivo del Signore, vi esorto: comportatevi in maniera degna della chiamata che avete ricevuto, <sup>2</sup>con ogni umiltà, dolcezza e magnanimità, sopportandovi a vicenda nell'amore, <sup>3</sup>avendo a cuore di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. <sup>4</sup>Un solo corpo e un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; <sup>5</sup>un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. <sup>6</sup>Un solo Dio e Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti.

<sup>7</sup>A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. <sup>8</sup>Per questo è detto:

*Asceso in alto, ha portato con sé prigionieri,  
ha distribuito doni agli uomini.*

<sup>9</sup>Ma cosa significa che ascese, se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? <sup>10</sup>Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per essere pienezza di tutte le cose.

<sup>11</sup>Ed egli ha dato ad alcuni di essere apostoli, ad altri di essere profeti, ad altri ancora di essere evangelisti, ad altri di essere pastori e maestri, <sup>12</sup>per preparare i fratelli a compiere il ministero, allo scopo di edificare il corpo di Cristo, <sup>13</sup>finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, fino all'uomo perfetto, fino a raggiungere la misura della pienezza di Cristo. <sup>14</sup>Così non saremo più fanciulli in balia delle onde, trasportati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, ingannati dagli uomini con quella astuzia che trascina all'errore. <sup>15</sup>Al contrario, agendo secondo verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa tendendo a lui, che è il capo, Cristo. <sup>16</sup>Da lui tutto il corpo, ben compaginato e connesso, con la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, cresce in modo da edificare se stesso nella carità.

<sup>17</sup>Vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri, <sup>18</sup>accecati nella loro mente, estranei alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in loro e della durezza del loro cuore. <sup>19</sup>Così, diventati insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza e, insaziabili, commettono ogni sorta di impurità.

<sup>20</sup>Ma voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, <sup>21</sup>se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, <sup>22</sup>ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, <sup>23</sup>a rinnovarvi nello spirito della vostra mente <sup>24</sup>e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità. <sup>25</sup>Perciò, bando alla menzogna e *dite ciascuno la verità al suo prossimo*, perché siamo membra gli uni degli altri. <sup>26</sup>*Adiratevi, ma non peccate*; non tramonti il sole sopra la vostra ira, <sup>27</sup>e non date spazio al diavolo. <sup>28</sup>Chi rubava non rubi più, anzi lavori operando il bene con le proprie mani, per poter condividere con chi si trova nel bisogno. <sup>29</sup>Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione, giovando a quelli che ascoltano. <sup>30</sup>E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. <sup>31</sup>Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. <sup>32</sup>Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

## 5

<sup>1</sup>Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, <sup>2</sup>e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore.

<sup>3</sup>Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi – come deve essere tra santi – <sup>4</sup>né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! <sup>5</sup>Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro – cioè nessun idolatra – ha in eredità il regno di Cristo e di Dio.

<sup>6</sup>Nessuno vi inganni con parole vuote: per queste cose infatti l'ira di Dio viene sopra coloro che gli disobbediscono. <sup>7</sup>Non abbiate quindi niente in comune con loro. <sup>8</sup>Un tempo infatti eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce; <sup>9</sup>ora il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità. <sup>10</sup>Cercate di capire ciò che è gradito al Signore. <sup>11</sup>Non partecipate alle opere delle tenebre, che non danno frutto, ma piuttosto condannatele apertamente. <sup>12</sup>Di quanto viene fatto da costoro in segreto è vergognoso perfino parlare, <sup>13</sup>mentre tutte le cose apertamente condannate sono rivelate dalla luce: tutto quello che si manifesta è luce. <sup>14</sup>Per questo è detto:

«Svegliati, tu che dormi,  
risorgi dai morti  
e Cristo ti illuminerà».

<sup>15</sup>Fate dunque molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, <sup>16</sup>facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. <sup>17</sup>Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore. <sup>18</sup>E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, <sup>19</sup>intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, <sup>20</sup>rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

<sup>21</sup>Nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri: <sup>22</sup>le mogli lo siano ai loro mariti, come al Signore; <sup>23</sup>il marito infatti è capo della moglie, così come Cristo è capo della Chiesa, lui che è salvatore del corpo. <sup>24</sup>E come la Chiesa è sottomessa a Cristo, così anche le mogli lo siano ai loro mariti in tutto.

<sup>25</sup>E voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, <sup>26</sup>per renderla santa, purificandola con il lavacro dell'acqua mediante la parola, <sup>27</sup>e per presentare a se stesso la Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. <sup>28</sup>Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo: chi ama la propria moglie, ama se stesso. <sup>29</sup>Nessuno infatti ha mai odiato la propria carne, anzi la nutre e la cura, come anche Cristo fa con la Chiesa, <sup>30</sup>poiché siamo membra del suo corpo. <sup>31</sup>*Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una sola carne.* <sup>32</sup>Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! <sup>33</sup>Così anche voi: ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la moglie sia rispettosa verso il marito.

## 6

<sup>1</sup>Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto. <sup>2</sup>*Onora tuo padre e tua madre!* Questo è il primo comandamento che è accompagnato da una promessa: <sup>3</sup>*perché tu sia felice e goda di una lunga vita sulla terra.* <sup>4</sup>E voi, padri, non esasperate i vostri figli, ma fateli crescere nella disciplina e negli insegnamenti del Signore.

<sup>5</sup>Schiavi, obbedite ai vostri padroni terreni con rispetto e timore, nella semplicità del vostro cuore, come a Cristo, <sup>6</sup>non servendo per farvi vedere, come fa chi vuole piacere agli uomini, ma come servi di Cristo, facendo di cuore la volontà di Dio, <sup>7</sup>prestando servizio volentieri, come chi serve il Signore e non gli uomini. <sup>8</sup>Voi sapete infatti che ciascuno, sia schiavo che libero, riceverà dal Signore secondo quello che avrà fatto di bene.

<sup>9</sup>Anche voi, padroni, comportatevi allo stesso modo verso di loro, mettendo da parte le minacce, sapendo che il Signore, loro e vostro, è nei cieli e in lui non vi è preferenza di persone.

<sup>10</sup>Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. <sup>11</sup>Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. <sup>12</sup>La nostra battaglia infatti non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

<sup>13</sup>Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. <sup>14</sup>State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; <sup>15</sup>i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. <sup>16</sup>Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; <sup>17</sup>prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio. <sup>18</sup>In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi. <sup>19</sup>E pregate anche per me, affinché, quando apro la bocca, mi sia data la parola, per far conoscere con franchezza il mistero del Vangelo, <sup>20</sup>per il quale sono ambasciatore in catene, e affinché io possa annunciarlo con quel coraggio con il quale devo parlare.

<sup>21</sup>Tìchico – fratello carissimo e fedele ministro nel Signore – vi darà notizie di tutto quello che io faccio, affinché sappiate anche voi ciò che mi riguarda. <sup>22</sup>Ve lo mando proprio allo scopo di farvi avere mie notizie e per confortare i vostri cuori.

<sup>23</sup>Ai fratelli pace e carità con fede da parte di Dio Padre e del Signore Gesù Cristo. <sup>24</sup>La grazia sia con tutti quelli che amano il Signore nostro Gesù Cristo con amore incorruttibile.