

# ***La Sacra Bibbia - CEI***

*Il Nuovo Testamento*

*Lettere di San Paolo*

## **Lettera agli Efesini**

### **Efesini - Capitolo 1**

#### **Indirizzo**

[1]Paolo, apostolo di Gesù Cristo per volontà di Dio, ai santi che sono in Efeso, credenti in Cristo Gesù: [2]grazia a voi e pace da Dio, Padre nostro, e dal Signore Gesù Cristo.

### **I. IL MINISTERO DELLA SALVEZZA E DELLA CHIESA**

#### **Il piano divino della salvezza**

[3]Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo. [4]In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo, per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità, [5]predestinandoci a essere suoi figli adottivi per opera di Gesù Cristo, [6]secondo il beneplacito della sua volontà. E questo a lode e gloria della sua grazia, che ci ha dato nel suo Figlio diletto; [7]nel quale abbiamo la redenzione mediante il suo sangue, la remissione dei peccati secondo la ricchezza della sua grazia. [8]Egli l'ha abbondantemente riversata su di noi con ogni sapienza e intelligenza, [9]poiché egli ci ha fatto conoscere il mistero della sua volontà, secondo quanto nella sua benevolenza aveva in lui prestabilito [10]per realizzarlo nella pienezza dei tempi: il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra. [11]In lui siamo stati fatti anche eredi, essendo stati predestinati secondo il piano di colui che tutto opera efficacemente conforme alla sua volontà, [12]perché noi fossimo a lode della sua gloria, noi, che per primi abbiamo sperato in Cristo. [13]In lui anche voi, dopo aver ascoltato la parola della verità, il vangelo della vostra salvezza e avere in esso creduto, avete ricevuto il suggello dello Spirito Santo che era stato promesso, [14]il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione di coloro che Dio si è acquistato, a lode della sua gloria.

#### **Trionfo e supremazia del Cristo**

[15]Perciò anch'io, avendo avuto notizia della vostra fede nel Signore Gesù e dell'amore che avete verso tutti i santi, [16]non cesso di render grazie per voi, ricordandovi nelle mie preghiere, [17]perché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una più profonda conoscenza di lui. [18]Possa egli davvero illuminare gli occhi della vostra mente per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua eredità fra i santi [19]e qual è la straordinaria grandezza della sua potenza verso di noi credenti secondo l'efficacia della sua forza [20]che egli manifestò in Cristo,

quando lo risuscitò dai morti e lo fece sedere alla sua destra nei cieli, [21]al di sopra di ogni principato e autorità, di ogni potenza e dominazione e di ogni altro nome che si possa nominare non solo nel secolo presente ma anche in quello futuro. [22]*Tutto infatti ha sottomesso ai suoi piedi* e lo ha costituito su tutte le cose a capo della Chiesa, [23]la quale è il suo corpo, la pienezza di colui che si realizza interamente in tutte le cose.

## Efesini - Capitolo 2

### Gratuità della salvezza nel Cristo

[1]Anche voi eravate morti per le vostre colpe e i vostri peccati, [2]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. [3]Nel numero di quei ribelli, del resto, siamo vissuti anche tutti noi, un tempo, con i desideri della nostra carne, seguendo le voglie della carne e i desideri cattivi; ed eravamo per natura meritevoli d'ira, come gli altri. [4]Ma Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amati, [5]da morti che eravamo per i peccati, ci ha fatti rivivere con Cristo: per grazia infatti siete stati salvati. [6]Con lui ci ha anche risuscitati e ci ha fatti sedere nei cieli, in Cristo Gesù, [7]per mostrare nei secoli futuri la straordinaria ricchezza della sua grazia mediante la sua bontà verso di noi in Cristo Gesù. [8]Per questa grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; [9]né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene. [10]Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone che Dio ha predisposto perché noi le praticassimo.

### Riconciliazione dei Giudei e dei pagani fra di loro e con Dio

[11]Perciò ricordatevi che un tempo voi, pagani per nascita, chiamati incirconcisi da quelli che si dicono circoncisi perché tali sono nella carne per mano di uomo, [12]ricordatevi che in quel tempo eravate senza Cristo, esclusi dalla cittadinanza d'Israele, estranei ai patti della promessa, senza speranza e senza Dio in questo mondo. [13]Ora invece, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate i lontani siete diventati i vicini grazie al sangue di Cristo. [14]Egli infatti è la nostra pace, colui che ha fatto dei due un popolo solo, abbattendo il muro di separazione che era frammezzo, cioè l'inimicizia, [15]annullando, per mezzo della sua carne, la legge fatta di prescrizioni e di decreti, per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo, facendo la pace, [16]e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo, per mezzo della croce, distruggendo in se stesso l'inimicizia. [17]Egli è venuto perciò ad *annunziare pace a voi che eravate lontani e pace a coloro che erano vicini*. [18]Per mezzo di lui possiamo presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito.

[19]Così dunque voi non siete più stranieri né ospiti, ma siete concittadini dei santi e familiari di Dio, [20]edificati sopra il fondamento degli apostoli e dei profeti, e avendo come pietra angolare lo stesso Cristo Gesù. [21]In lui ogni costruzione cresce ben ordinata per essere tempio santo nel Signore; [22]in lui anche voi insieme con gli altri venite edificati per diventare dimora di Dio per mezzo dello Spirito.

## Efesini - Capitolo 3

### Paolo ministro del mistero del Cristo

[1]Per questo, io Paolo, il prigioniero di Cristo per voi Gentili... [2]penso che abbiate sentito parlare del ministero della grazia di Dio, a me affidato a vostro beneficio: [3]come per rivelazione mi è stato fatto conoscere il mistero di cui sopra vi ho scritto brevemente. [4]Dalla lettura di ciò che ho scritto potete ben capire la mia comprensione del mistero di Cristo. [5]Questo mistero non è stato manifestato agli uomini delle precedenti generazioni come al presente è stato rivelato ai suoi santi apostoli e profeti per mezzo dello Spirito: [6]che i Gentili cioè sono chiamati, in Cristo Gesù, a partecipare alla stessa eredità, a formare lo stesso corpo, e ad essere partecipi della promessa per mezzo del vangelo, [7]del quale sono divenuto ministro per il dono della grazia di Dio a me concessa in virtù dell'efficacia della sua potenza. [8]A me, che sono l'infimo fra tutti i santi, è stata concessa questa grazia di annunziare ai Gentili le imperscrutabili ricchezze di Cristo, [9]e di far risplendere agli occhi di tutti qual è l'adempimento del mistero nascosto da secoli nella mente di Dio, creatore dell'universo, [10]perché sia manifestata ora nel cielo, per mezzo della Chiesa, ai Principati e alle Potestà la multiforme sapienza di Dio, [11]secondo il disegno eterno che ha attuato in Cristo Gesù nostro Signore, [12]il quale ci dà il coraggio di avvicinarci in piena fiducia a Dio per la fede in lui. [13]Vi prego quindi di non perdervi d'animo per le mie tribolazioni per voi; sono gloria vostra.

### Preghiera di Paolo

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

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

## Efesini - Capitolo 4

### II. PARENESI

#### Appello all'unità

[1]Vi esorto dunque io, il prigioniero nel Signore, a comportarvi in maniera degna della vocazione che avete ricevuto, [2]con ogni umiltà, mansuetudine e pazienza, sopportandovi a vicenda con amore, [3]cercando di conservare

l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. [4]Un solo corpo, un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; [5]un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. [6]Un solo Dio Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, agisce per mezzo di tutti ed è presente in tutti.

[7]A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. [8]Per questo sta scritto:

*Ascendendo in cielo ha portato con sé prigionieri,  
ha distribuito doni agli uomini.*

[9]Ma che significa la parola «ascese», se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? [10]Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per riempire tutte le cose.

[11]E' lui che ha stabilito alcuni come apostoli, altri come profeti, altri come evangelisti, altri come pastori e maestri, [12]per rendere idonei i fratelli a compiere il ministero, al fine di edificare il corpo di Cristo, [13]finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, allo stato di uomo perfetto, nella misura che conviene alla piena maturità di Cristo. [14]Questo affinché non siamo più come fanciulli sballottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, secondo l'inganno degli uomini, con quella loro astuzia che tende a trarre nell'errore. [15]Al contrario, vivendo secondo la verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa verso di lui, che è il capo, Cristo, [16]dal quale tutto il corpo, ben compaginato e connesso, mediante la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, riceve forza per crescere in modo da edificare se stesso nella carità.

### **La vita nuova nel Cristo**

[17]Vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani nella vanità della loro mente, [18]accecati nei loro pensieri, estranei alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in loro, e per la durezza del loro cuore. [19]Diventati così insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza, commettendo ogni sorta di impurità con avidità insaziabile.

[20]Ma voi non così avete imparato a conoscere Cristo, [21]se proprio gli avete dato ascolto e in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, [22]per la quale dovete deporre l'uomo vecchio con la condotta di prima, l'uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici [23]e dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente [24]e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità vera. [25]Perciò, bando alla menzogna: *dite ciascuno la verità al proprio prossimo*; perché siamo membra gli uni degli altri. [26]*Nell'ira, non peccate*; non tramonti il sole sopra la vostra ira, [27]e non date occasione al diavolo. [28]Chi è avvezzo a rubare non rubi più, anzi si dia da fare lavorando onestamente con le proprie mani, per farne parte a chi si trova in necessità. [29]Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. [30]E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale foste segnati per il giorno della

redenzione.

[31]Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. [32]Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

### **Efesini - Capitolo 5**

[1]Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, [2]e camminate nella carità, nel modo che anche Cristo vi ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore.

[3]Quanto alla fornicazione e a ogni specie di impurità o cupidigia, neppure se ne parli tra voi, come si addice a santi; [4]lo stesso si dica per le volgarità, insulsaggini, trivialità: cose tutte sconvenienti. Si rendano invece azioni di grazie! [5]Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro - che è roba da idolàtri - avrà parte al regno di Cristo e di Dio.

[6]Nessuno vi inganni con vani ragionamenti: per queste cose infatti piomba l'ira di Dio sopra coloro che gli resistono. [7]Non abbiate quindi niente in comune con loro. [8]Se un tempo eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come i figli della luce; [9]il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità. [10]Cercate ciò che è gradito al Signore, [11]e non partecipate alle opere infruttuose delle tenebre, ma piuttosto condannatele apertamente, [12]poiché di quanto viene fatto da costoro in segreto è vergognoso perfino parlare. [13]Tutte queste cose che vengono apertamente condannate sono rivelate dalla luce, perché tutto quello che si manifesta è luce. [14]Per questo sta scritto:

«Svègliati, o tu che dormi,  
dèstati dai morti  
e Cristo ti illuminerà».

[15]Vigilate dunque attentamente sulla vostra condotta, comportandovi non da stolti, ma da uomini saggi; [16]profittando del tempo presente, perché i giorni sono cattivi. [17]Non siate perciò inconsiderati, ma sappiate comprendere la volontà di Dio. [18]E non ubriacatevi di vino, il quale porta alla sfrenatezza, ma siate ricolmi dello Spirito, [19]intrattenendovi a vicenda con salmi, inni, cantici spirituali, cantando e inneggiando al Signore con tutto il vostro cuore, [20]rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

### **Morale domestica**

[21]Siate sottomessi gli uni agli altri nel timore di Cristo.

[22]Le mogli siano sottomesse ai mariti come al Signore; [23]il marito infatti è capo della moglie, come anche Cristo è capo della Chiesa, lui che è il salvatore del suo corpo. [24]E come la Chiesa sta sottomessa a Cristo, così anche le mogli siano soggette ai loro mariti in tutto.

[25]E voi, mariti, amate le vostre mogli, come Cristo ha amato la Chiesa e ha

dato se stesso per lei, [26]per renderla santa, purificandola per mezzo del lavacro dell'acqua accompagnato dalla parola, [27]al fine di farsi comparire davanti la sua Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunchè di simile, ma santa e immacolata. [28]Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo, perché chi ama la propria moglie ama se stesso. [29]Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne; al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la Chiesa, [30]poiché siamo membra del suo corpo. [31]Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna e i due formeranno una carne sola. [32]Questo mistero è grande; lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! [33]Quindi anche voi, ciascuno da parte sua, ami la propria moglie come se stesso, e la donna sia rispettosa verso il marito.

## **Efesini - Capitolo 6**

[1]Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto. [2]Onora tuo padre e tua madre: è questo il primo comandamento associato a una promessa: [3]perché tu sia felice e goda di una vita lunga sopra la terra. [4]E voi, padri, non inasprite i vostri figli, ma allevateli nell'educazione e nella disciplina del Signore.

[5]Schiavi, obbedite ai vostri padroni secondo la carne con timore e tremore, con semplicità di spirito, come a Cristo, [6]e non servendo per essere visti, come per piacere agli uomini, ma come servi di Cristo, compiendo la volontà di Dio di cuore, [7]prestando servizio di buona voglia come al Signore e non come a uomini. [8]Voi sapete infatti che ciascuno, sia schiavo sia libero, riceverà dal Signore secondo quello che avrà fatto di bene.

[9]Anche voi, padroni, comportatevi allo stesso modo verso di loro, mettendo da parte le minacce, sapendo che per loro come per voi c'è un solo Signore nel cielo, e che non v'è preferenza di persone presso di lui.

## **Il combattimento spirituale**

[10]Per il resto, attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. [11]Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. [12]La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

[13]Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. [14]State dunque ben fermi, *cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia*, [15]e avendo come calzatura *ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace*. [16]Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; [17]prendete anche *l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito*, cioè la *parola di Dio*. [18]Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi, [19]e anche per me, perché quando apro la bocca mi sia data una parola franca, per far conoscere il mistero del vangelo, [20]del quale sono ambasciatore in catene, e io possa annunziarlo con franchezza come è mio

dovere.

### **Notizie personali a saluto finale**

[21] Desidero che anche voi sappiate come sto e ciò che faccio; di tutto vi informerà Tichico, fratello carissimo e fedele ministro nel Signore. [22] Ve lo mando proprio allo scopo di farvi conoscere mie notizie e per confortare i vostri cuori.

[23] Pace ai fratelli, e carità e fede da parte di Dio Padre e del Signore Gesù Cristo. [24] La grazia sia con tutti quelli che amano il Signore nostro Gesù Cristo, con amore incorruttibile.