Lettera di Paolo agli Efesini

1 Paolo, apostolo di Cristo* Gesù per volontà di
Dio, a quelli che Dio ha reso santi, che sono a
Efeso, e ai fedeli in Cristo Gesù.
2 A voi grazia e pace da Dio nostro Padre e dal
Signore Gesù Cristo.
3 Sia benedetto il Dio e Padre del nostro
Signore Gesù Cristo, che in Cristo ci ha benedetti
con ogni benedizione spirituale nel mondo
celeste.
4 In lui ci ha scelti prima che il mondo avesse
inizio, perché fossimo santi e senza macchia
davanti a lui nell'amore.
5 Ci ha predestinati a essere adottati come suoi
figli attraverso Gesù Cristo, secondo ciò che gli
piaceva e desiderava,
6 perché sia lodato lo splendore della sua
grazia, con la quale ci ha fatto dono del suo
favore nel Figlio amato.
7 In lui abbiamo il riscatto mediante il suo
sangue, il perdono delle nostre trasgressioni,
secondo la ricchezza della sua grazia.
8 L'ha riversata in abbondanza su di noi con
ogni sapienza e prudenza,
9 facendoci conoscere il mistero della sua
volontà, secondo il disegno che, nella sua
benevolenza, aveva stabilito in Cristo,

---

* **1:1 1:1** Il titolo «Cristo» significa «colui che è stato unto», cioè consacrato.

10 per attuarlo al compiersi dei tempi: riunire
ogni cosa in Cristo, ciò che è nei cieli e ciò che è
sulla terra, in lui.
11 In lui ci è stata assegnata anche un'eredità.
Eravamo stati destinati a questo dal disegno di
colui che compie ogni cosa come ha deciso nella
sua volontà,
12 perché fossimo motivo di lode alla sua
gloria, noi che già prima avevamo riposto la
speranza in Cristo.
13 In lui anche voi avete ascoltato il messaggio
della verità, il vangelo della vostra salvezza; in
lui avete anche creduto e avete ricevuto il sigillo
dello Spirito Santo promesso,
14 che ci è dato come caparra della nostra
eredità, in vista del riscatto di ciò che appartiene
a Dio, a lode della sua gloria.
15 Per questo anch'io, avendo sentito parlare
della vostra fede nel Signore Gesù e del vostro
amore per tutti quelli che Dio ha reso santi,
16 non smetto di rendere grazie per voi e vi
ricordo nelle mie preghiere.
17 Chiedo che il Dio del nostro Signore Gesù
Cristo, il Padre glorioso, vi dia uno spirito di
sapienza e di rivelazione per conoscerlo,
18 e illumini gli occhi dei vostri cuori,† perché
sappiate quale speranza vi apre la sua chiamata,
quanto è ricca di gloria la sua eredità in quelli
che ha reso santi,
19 e quanto è immensa la potenza che esercita
verso di noi che crediamo, la stessa forza

† **1:18 1:18** Nel Testo ricevuto (TR): «dell'intelletto» al posto di «dei cuori».

20 che ha messo all'opera in Cristo quando lo
ha risuscitato dai morti e lo ha fatto sedere alla
propria destra nel mondo celeste,
21 molto al di sopra di ogni potere di governo,
autorità, potenza e dominio, e di ogni nome che
si possa pronunciare, sia in questo tempo sia in
quello futuro.
22 Ha posto ogni cosa sotto i suoi piedi e lo ha
dato alla comunità come capo sopra ogni cosa.
23 La comunità è il suo corpo, la pienezza di
colui che riempie tutto in tutti.

2

1 A voi è stata data la vita quando eravate
morti nelle vostre colpe e nei vostri peccati.
2 Era quello il vostro modo di vivere un tempo,
al passo con questo mondo, seguendo chi
governa le potenze dell'aria, lo spirito che ora
agisce in quelli che disobbediscono.
3 Anche noi tutti, un tempo, vivevamo in
mezzo a loro, assecondando i desideri della
carne e facendo ciò che la carne e la mente
volevano. Per natura eravamo soggetti all'ira,
come gli altri.
4 Ma Dio è ricco di misericordia e, per il
grande amore con cui ci ha amati,
5 anche quando eravamo morti a causa delle
nostre trasgressioni, ci ha riportati in vita
insieme a Cristo. È per grazia che siete stati
salvati!
6 Ci ha risuscitati con lui e ci ha fatti sedere
con lui nel mondo celeste, in Cristo Gesù,

7 per mostrare nei tempi futuri l'immensa
ricchezza della sua grazia nella bontà verso di
noi in Cristo Gesù.
8 Siete stati salvati, infatti, per grazia,
mediante la fede. E questo non viene da voi: è
dono di Dio.
9 Non viene dalle opere, perché nessuno possa
vantarsene.
10 Noi siamo opera sua, creati in Cristo Gesù
per compiere opere buone, che Dio ha preparato
in anticipo perché ne facessimo il nostro modo
di vivere.

11 Ricordate dunque che un tempo voi, non
ebrei per nascita, eravate chiamati «non
circoncisi» da quelli che portano il nome di
«circoncisi» per un segno fatto sul corpo da mani
umane.
12 Allora eravate separati da Cristo, esclusi
dalla cittadinanza d'Israele, estranei alle
alleanze della promessa, senza speranza e senza
Dio nel mondo.
13 Ora, invece, in Cristo Gesù, voi che un
tempo eravate lontani siete stati avvicinati
mediante il sangue di Cristo.

14 È lui la nostra pace: ha fatto dei due gruppi
un popolo solo e ha abbattuto il muro che li
separava.
15 Nella sua carne ha abolito l'ostilità, la legge
dei comandamenti espressi in prescrizioni, per
creare in sé stesso, a partire dai due, un'umanità
nuova e unita, facendo pace,
16 e riconciliarli entrambi con Dio in un solo
corpo mediante la croce, mettendo a morte
l'ostilità per mezzo di essa.

17 È venuto ad annunciare pace a voi che
eravate lontani e a quelli che erano vicini.
18 Per mezzo di lui, infatti, entrambi abbiamo
accesso al Padre in un unico Spirito.
19 Dunque non siete più estranei né stranieri:
siete concittadini di quelli che Dio ha reso santi
e appartenete alla famiglia di Dio.
20 Siete stati costruiti sul fondamento degli
apostoli e dei profeti; Cristo Gesù stesso è la
pietra angolare principale.
21 In lui l'intero edificio, ben connesso nelle
sue parti, cresce fino a diventare un tempio
santo nel Signore.
22 In lui anche voi siete costruiti insieme agli
altri per diventare, nello Spirito, una dimora in
cui abita Dio.

3

1 Per questo io, Paolo, sono prigioniero di
Cristo Gesù per voi che appartenete ai popoli
non ebrei,
2 se davvero avete sentito parlare dell'incarico
di amministrare la grazia di Dio che mi è stata
data per voi:
3 per rivelazione mi è stato fatto conoscere il
mistero, come vi ho già scritto in poche parole.
4 Leggendole, potete rendervi conto di come
comprendo il mistero di Cristo.
5 Nelle generazioni passate non fu fatto
conoscere agli esseri umani come ora è stato
rivelato nello Spirito ai suoi santi apostoli e
profeti:

6 i popoli non ebrei sono coeredi, membra di
un unico corpo e condividono la sua promessa
in Cristo Gesù mediante il vangelo.
7 Di questo vangelo sono diventato servitore
per il dono della grazia di Dio, che mi è stato
dato secondo l'azione della sua potenza.
8 A me, il più piccolo di tutti quelli che Dio ha
reso santi, è stata data questa grazia:
annunciare ai popoli non ebrei le insondabili
ricchezze di Cristo
9 e mostrare a tutti in che cosa consiste la
gestione* del mistero nascosto da secoli in Dio,
che ha creato ogni cosa attraverso Gesù Cristo.
10 Questo perché ora, attraverso la comunità,
la sapienza di Dio nelle sue molte forme venga
fatta conoscere alle autorità che governano e
alle potenze nel mondo celeste,
11 secondo il proposito eterno che ha
realizzato in Cristo Gesù nostro Signore.
12 In Cristo, grazie alla fede in lui, abbiamo
franchezza e possiamo presentarci con fiducia.
13 Vi chiedo perciò di non perdervi d'animo
per le sofferenze che affronto per voi: sono la
vostra gloria.
14 Per questo piego le ginocchia davanti al
Padre del nostro Signore Gesù Cristo,
15 dal quale prende nome ogni famiglia nei
cieli e sulla terra.
16 Gli chiedo che, secondo la ricchezza della
sua gloria, vi conceda di essere rafforzati con

* **3:9 3:9** Nel Testo ricevuto (TR) si legge «comunione» al posto di «gestione».

potenza, mediante il suo Spirito, nel vostro
essere interiore,
17 e che Cristo abiti nel vostro cuore mediante
la fede, affinché, radicati e fondati nell'amore,
18 possiate avere la forza di comprendere,
insieme a tutti quelli che Dio ha reso santi, che
cosa siano l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la
profondità,
19 e di conoscere l'amore di Cristo, che supera
la conoscenza, affinché tutta la pienezza di Dio
vi riempia.
20 A colui che, secondo la potenza all'opera in
noi, può fare infinitamente più di tutto ciò che
chiediamo o pensiamo,
21 a lui sia la gloria nella comunità e in Cristo
Gesù per tutte le generazioni, per tutti i secoli.
Amen.

4

1 Io dunque, prigioniero nel Signore, vi prego
di vivere in modo degno della chiamata che
avete ricevuto,
2 con ogni modestia e umiltà, con pazienza,
sopportandovi a vicenda nell'amore,
3 impegnandovi a custodire l'unità dello
Spirito nel legame che la pace crea.
4 Un solo corpo e un solo Spirito, come una
sola è la speranza alla quale siete stati chiamati;
5 un solo Signore, una sola fede, un solo
battesimo;
6 un solo Dio e Padre di tutti, che è sopra tutti,
opera attraverso tutti ed è in tutti noi.

7 A ciascuno di noi, però, è stata data la grazia
secondo la misura del dono di Cristo.
8 Perciò leggiamo:
«Quando salì in alto,
condusse via i prigionieri
e fece doni alla gente».✡
9 Ora, che cosa significa «salì», se non che prima
era anche disceso nelle parti più basse della
terra?
10 Colui che discese è lo stesso che è salito molto
al di sopra di tutti i cieli, per riempire ogni cosa.
11 È Cristo a dare alla comunità alcuni come
apostoli, altri come profeti, altri per annunciare
il vangelo, altri come pastori e maestri,
12 perché quelli che Dio ha reso santi siano
pienamente preparati al servizio e perché il
corpo di Cristo cresca,
13 finché tutti raggiungiamo l'unità della fede e
della conoscenza del Figlio di Dio, la condizione
di uomo adulto, fino alla statura che corrisponde
alla pienezza di Cristo,
14 così che non siamo più bambini sballottati e
trascinati da ogni vento d'insegnamento, da
gente che usa ogni astuzia per trarci in errore,
15 ma perché, dicendo la verità nell'amore,
possiamo crescere sotto ogni aspetto verso colui
che è il capo, Cristo.
16 Da lui tutto il corpo, sostenuto da ogni
giuntura e tenuto insieme, cresce e si costruisce
nell'amore, secondo l'apporto di ogni sua parte.
17 Questo dunque vi dico e vi dichiaro
solennemente nel Signore: non vivete più come

✡ **4:8 4:8** Salmi 68:18

vivono gli altri popoli non ebrei, seguendo i loro
pensieri vuoti.
18 Hanno l'intelletto oscurato e sono estranei
alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in
loro, a causa della durezza che ha preso il loro
cuore.
19 Divenuti insensibili, si sono abbandonati
alla sfrenatezza, praticando con avidità ogni
sorta di indecenza.
20 Ma non è così che avete imparato a
conoscere Cristo,
21 se davvero lo avete ascoltato e in lui siete
stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù:
22 a spogliarvi, quanto al vostro precedente
modo di vivere, della persona di un tempo, che
va in rovina seguendo desideri ingannevoli;
23 a essere rinnovati nel vostro modo più
profondo di pensare;
24 a rivestirvi della persona nuova, creata a
somiglianza di Dio nella giustizia e nella santità
che vengono dalla verità.
25 Perciò, deposta la menzogna, ciascuno dica
la verità al proprio prossimo, perché siamo parti
gli uni degli altri.
26 «Adiratevi, ma non peccate».✡ Il sole non
tramonti sulla vostra ira
27 e non date spazio al diavolo.*
28 Chi rubava non rubi più: si impegni invece
a produrre con le proprie mani qualcosa di
buono, per avere di che dare a chi è nel bisogno.
29 Dalla vostra bocca non escano parole
cattive, ma soltanto parole buone che facciano

✡ **4:26 4:26** Salmi 4:4 * **4:27 4:27** Oppure: «un'occasione».

crescere gli altri secondo il bisogno e siano di
beneficio a chi le ascolta.
30 Non rattristate lo Spirito Santo di Dio, nel
quale avete ricevuto il sigillo per il giorno del
riscatto.
31 Scompaiano da voi ogni amarezza, furore,
ira, urla e calunnia, insieme a ogni cattiveria.
32 Siate invece benevoli gli uni verso gli altri,
compassionevoli, perdonandovi a vicenda come
anche Dio vi ha perdonati in Cristo.

5

1 Imitate dunque Dio, come figli amati,
2 e vivete nell'amore, come anche Cristo ci ha
amati e ha dato sé stesso per noi, come offerta e
sacrificio a Dio, dal profumo piacevole.
3 Di immoralità sessuale, di ogni sorta di
indecenza o di avidità non si parli neppure fra
voi, come si addice a quelli che Dio ha reso santi.
4 Niente oscenità, discorsi sciocchi o battute:
sono cose che non si addicono. Fate spazio,
invece, alla gratitudine.
5 Sappiatelo con certezza: nessuna persona
sessualmente immorale, indecente o avida —
l'avido è un idolatra — ha un'eredità nel regno
di Cristo e di Dio.
6 Nessuno vi inganni con parole vuote: a causa
di queste cose l'ira di Dio raggiunge quelli che
disobbediscono.
7 Non prendete dunque parte alla loro
condotta.
8 Un tempo, infatti, eravate tenebra; ora, uniti
al Signore, siete luce. Vivete come figli della luce,

9 perché il frutto dello Spirito si riconosce in
tutto ciò che è buono, giusto e vero,
10 cercando di capire ciò che è gradito al
Signore.
11 Non partecipate alle opere sterili delle
tenebre; anzi, denunciatele.
12 È vergognoso persino parlare di ciò che
fanno di nascosto.
13 Ma ogni cosa, quando viene denunciata, è
svelata dalla luce: luce è tutto ciò che rende
visibili le cose.
14 Perciò si dice: «Svegliati, tu che dormi, alzati
dai morti e Cristo farà risplendere su di te la sua
luce».
15 Badate dunque con attenzione a come
vivete: da saggi, non da sconsiderati,
16 facendo fruttare il tempo, perché viviamo
giorni segnati dal male.
17 Non siate perciò insensati, ma comprendete
quale sia la volontà del Signore.
18 Non ubriacatevi di vino, che porta alla
sfrenatezza, ma fatevi colmare dello Spirito,
19 rivolgendovi gli uni agli altri con salmi, inni
e canti spirituali, cantando e facendo risuonare
nel vostro cuore la musica per il Signore,
20 rendendo sempre grazie per ogni cosa a Dio
Padre nel nome del nostro Signore Gesù Cristo,
21 sottomettendovi gli uni agli altri nel timore
di Cristo.
22 Mogli, siate sottomesse ai vostri mariti come
al Signore.
23 Il marito, infatti, è capo della moglie, come
anche Cristo è capo della comunità ed è lui

stesso il salvatore del corpo.
24 Come la comunità è sottomessa a Cristo, così
anche le mogli siano sottomesse ai propri mariti
in ogni cosa.
25 Mariti, amate le vostre mogli come anche
Cristo ha amato la comunità e ha dato sé stesso
per lei,
26 per renderla santa, dopo averla purificata
con un lavaggio d'acqua accompagnato dalla
parola,
27 per presentare a sé stesso la comunità nella
gloria, senza macchia né ruga né niente di
simile, ma santa e senza difetto.
28 Allo stesso modo anche i mariti devono
amare le proprie mogli come il proprio corpo.
Chi ama sua moglie ama sé stesso.
29 Nessuno infatti ha mai odiato la propria
carne: la nutre e se ne prende cura, come fa
anche il Signore con la comunità,
30 perché siamo parti del suo corpo, della sua
carne e delle sue ossa.
31 «Per questo un uomo lascerà suo padre e
sua madre e si unirà a sua moglie. Allora i due
diventeranno una sola carne».✡
32 È un grande mistero: io però parlo di Cristo
e della comunità.
33 In ogni caso, anche ciascuno di voi ami sua
moglie come sé stesso, e la moglie abbia cura di
rispettare il marito.

6

1 Figli, obbedite ai vostri genitori come

✡ **5:31 5:31** Genesi 2:24

persone unite al Signore: è giusto.
2 «Onora tuo padre e tua madre» è il primo
comandamento accompagnato da una
promessa:
3 «perché tu stia bene e viva a lungo sulla
terra».✡
4 E voi, padri, non fate adirare i vostri figli.
Cresceteli con la disciplina e l'insegnamento del
Signore.
5 Servi, obbedite ai vostri padroni terreni con
timore e tremore, con cuore sincero, come a
Cristo.
6 Non servite soltanto quando vi guardano,
per piacere agli uomini, ma come servitori di
Cristo che fanno di cuore la volontà di Dio.
7 Prestate servizio volentieri, come al Signore
e non agli uomini,
8 sapendo che ciascuno riceverà dal Signore il
contraccambio per il bene che avrà fatto, sia
schiavo sia libero.
9 E voi, padroni, agite allo stesso modo nei loro
confronti e rinunciate alle minacce: sapete che il
loro Padrone, che è anche il vostro, è nei cieli e
non fa preferenze personali.
10 Infine, trovate la vostra forza nel Signore,
nella sua grande potenza.
11 Indossate l'intera armatura di Dio, per poter
resistere alle trame del diavolo.
12 La nostra lotta infatti non è contro esseri
umani, ma contro le autorità che governano,
contro le potenze, contro i dominatori di questo
mondo immerso nelle tenebre del nostro tempo

✡ **6:3 6:3** Deuteronomio 5:16

e contro le forze spirituali del male nel mondo
celeste.
13 Indossate dunque l'intera armatura di Dio,
per poter resistere nel giorno del male e, dopo
aver fatto tutto, restare saldi.
14 State dunque saldi: allacciatevi alla vita la
cintura della verità e indossate la corazza della
giustizia;
15 la prontezza che viene dal vangelo della
pace vi faccia da calzatura ai piedi,
16 soprattutto, prendete 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, che è la parola* di Dio,
18 pregando in ogni momento nello Spirito con
preghiere e suppliche di ogni genere. A questo
scopo vegliate con assidua perseveranza e
pregate per tutti quelli che Dio ha reso santi.
19 Pregate anche per me, perché quando apro
bocca mi sia dato che cosa dire, per far
conoscere con franchezza il mistero del vangelo,
20 del quale sono ambasciatore in catene, e
perché ne parli con la franchezza con cui devo
parlarne.
21 Perché anche voi sappiate come sto e che
cosa mi accade, Tichico, il fratello amato e fedele
servitore nel Signore, vi farà conoscere ogni
cosa.
22 L'ho mandato da voi proprio per questo:
perché conosciate la nostra situazione e perché
vi dia conforto.

---

* **6:17 6:17** Qui «parola» ha il senso di «parola pronunciata».

23 Ai fratelli siano date la pace e l'amore
insieme alla fede, da Dio Padre e dal Signore
Gesù Cristo.
24 La grazia sia con tutti quelli che amano il
nostro Signore Gesù Cristo con un amore che
non si consuma. Amen.

Biblia de la Libertad
The Holy Bible in Italian, Freedom Bible Translation

Public Domain

Language: italiano (Italian)

Destinato al pubblico dominio da eBible.org (CC0).

Questa è una bozza di traduzione della Bibbia. Si prega di inviare commenti e suggerimenti per il miglioramento a eBible.org+itafb@gmail.com.

Dedicated to the Public Domain by eBible.org (CC0).

This is a draft Bible translation. Please direct comments and suggestions for improvement to eBible.org+itafb@gmail.com.

2026-11-26

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 26 Nov 2026 from source files dated 26 Nov 2026
36703134-92a9-5e4c-8f69-6f890f09afac