

# Efesini

**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 *edite 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.