

LIBRETTO DA STAMPARE

Sant'Epafra

Vita, preghiera e novena

Festa: 19 luglio

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

Sant’Epafra

Compagno di san Paolo, evangelizzatore di Colosse, Laodicea e Gerapoli nel I secolo.

Festa	19 luglio
Nascita	Colosse (Asia Minore)
Morte	Colosse (secondo la tradizione)
Epoca	I wiek

In questo libretto

La vita

Preghiera a sant’Epafra per le persone che portiamo nella preghiera

Novena a sant’Epafra

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'Epafra

Sant'Epafra è un cristiano del I secolo, originario di Colosse, in Asia Minore, e stretto collaboratore di san Paolo. Fu lui a portare il Vangelo nella sua città natale e nelle vicine città di Laodicea e Gerapoli. Paolo lo nomina tre volte nelle sue lettere e ne traccia un ritratto brevissimo ma di rara intensità: quello di un uomo che lotta senza sosta nella preghiera per le comunità che gli sono affidate. Si festeggia il 19 luglio.

Chi è sant'Epafra?

Tutto ciò che sappiamo con certezza su Epafra sta in pochi versetti del Nuovo Testamento. Nella Lettera ai Colossesi, Paolo ricorda ai cristiani di Colosse che hanno appreso il Vangelo da Epafra, «nostro caro compagno nel ministero», che presenta come un «fedele ministro di Cristo» (Col 1,7). Alla fine della stessa lettera trasmette i suoi saluti e sottolinea che egli «è dei vostri» (Col 4,12). Infine, nel biglietto a Filemone, Paolo lo chiama suo «compagno di prigionia» (Fm 23).

Se ne deduce che Epafra era un colossese convertito, probabilmente durante il lungo soggiorno di Paolo a Efeso, e che tornò a fondare una comunità cristiana nella valle del Lico, dove si trovavano Colosse, Laodicea e Gerapoli. Più tardi raggiunse Paolo, allora prigioniero, e ne condivise almeno per un periodo la detenzione.

Date principali della vita di Epafra

- **Anni 50**: Annuncia il Vangelo a Colosse, poi a Laodicea e a Gerapoli.
- **Anni 60**: Si trova accanto a Paolo prigioniero, che lo saluta nella Lettera ai Colossesi e nel biglietto a Filemone.
- **Data sconosciuta**: Secondo la tradizione, muore martire a Colosse.

- **VIII secolo**: Secondo la tradizione, le sue reliquie vengono portate a Roma.

Un uomo di preghiera per la sua comunità

Il passo più bello su Epafra è una frase di Paolo ai Colossesi: Epafra non smette di «lottare per voi nelle sue preghiere, perché siate saldi, perfetti e aderenti a tutti i voleri di Dio» (Col 4,12).

Lontano dalla sua città, Epafra non smette di servire: prega. La parola usata da Paolo evoca lo sforzo dell'atleta: l'intercessione è un vero lavoro apostolico.

Che cosa riferisce la tradizione

Al di là del Nuovo Testamento, le notizie diventano incerte. Un'antica tradizione lo annovera tra i settantadue discepoli inviati in missione da Gesù secondo il Vangelo di Luca. Ne fa anche il primo vescovo di Colosse, istituito da Paolo, e riferisce che vi avrebbe subito il martirio. Questi elementi non sono verificabili.

La tradizione romana aggiunge che nell'VIII secolo, all'epoca della crisi iconoclasta nell'Impero bizantino, alcuni monaci greci avrebbero trasportato le sue reliquie a Roma, dove sarebbero state deposte nella basilica di Santa Maria Maggiore.

Che cosa ci insegna la sua santità?

Epafra ci ricorda che la Chiesa delle origini non è stata costruita soltanto dai grandi apostoli. Deve molto a discepoli meno conosciuti, che hanno riportato il Vangelo a casa loro e hanno sostenuto le loro comunità con la preghiera. Lo si può pregare per i catechisti, per i responsabili di comunità e per tutti coloro che intercedono nel segreto per gli altri.

Dove pregare sant'Epafra?

- **Roma**: la basilica di Santa Maria Maggiore, dove la tradizione colloca le sue reliquie, e la sua statua sulla facciata della Cappella Paolina.
- **Colosse** (Turchia): il sito archeologico della città antica, ancora poco scavato, vicino a Honaz.



La basilica di Santa Maria Maggiore a Roma.

Da scoprire anche

- San Paolo, di cui fu compagno di missione e di prigionia.
- Sant'Onesimo, lo schiavo colossese al centro del biglietto a Filemone, dove Epafra viene salutato.
- Sant'Epafrodito, altro collaboratore di Paolo dal nome simile, a volte confuso con lui.
- San Timoteo, che firma con Paolo la Lettera ai Colossesi.

PREGARE

Preghiera a sant'Epafra per le persone che portiamo nella preghiera

Nessuna preghiera tradizionale a sant'Epafra è entrata nell'uso comune. Eppure il Nuovo Testamento ci consegna il cuore stesso della sua preghiera: egli non smette di «lottare per voi nelle sue preghiere», scrive Paolo ai cristiani di Colosse, «perché siate saldi, perfetti e aderenti a tutti i voleri di Dio» (Col 4,12). La preghiera che segue si ispira a questo versetto.

Preghiera a sant'Epafra per le persone che portiamo nella preghiera

Sant'Epafra, fedele ministro di Cristo,
tu hai portato il Vangelo nella tua città
e nelle città della valle del Lico.
Insegnami a condividere con semplicità la mia fede
con chi vive accanto a me.

Lontano da coloro che amavi, non hai mai smesso di servirli:
hai lottato per loro nella preghiera, giorno dopo giorno.
Aiutami a pregare con la stessa perseveranza
per la mia famiglia, la mia parrocchia e i miei amici,
soprattutto per quelli che non posso raggiungere in altro modo.

Ottieni a loro, e ottieni a me, la grazia
di restare saldi e di crescere
in tutto ciò che Dio vuole per noi.

Tu hai condiviso la prigionia di san Paolo:
prega per i carcerati, per i cristiani perseguitati
e per tutti coloro che soffrono per il Vangelo.
Ti affido la mia intenzione: (nominarla in silenzio).
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Quando recitare questa preghiera?

- Il 19 luglio, festa di sant'Epafra.
- Per un catechista, un gruppo parrocchiale o una piccola comunità cristiana.
- Quando sei lontano dalle persone che ami e puoi soltanto pregare per loro.
- Per i carcerati e per i cristiani perseguitati a causa della loro fede.
- Quando ti scoraggi nel pregare per la conversione di qualcuno.

Una preghiera tratta dalla Scrittura

La Lettera ai Colossesi, scritta in risposta alle notizie che Epafra aveva portato a Paolo, contiene una preghiera che egli avrebbe potuto fare sua. Puoi leggerla nella tua Bibbia in Colossesi 1,9-10 e pregarla lentamente.

> *In questi versetti Paolo assicura ai Colossesi che, dal giorno in cui ha ricevuto notizie di loro, non smette di pregare per loro. Chiede a Dio che siano colmati della conoscenza della sua volontà, con ogni sapienza e intelligenza spirituale, perché vivano in modo degno del Signore e gli siano graditi in tutto, portando frutto in ogni opera buona e crescendo nella conoscenza di Dio.*

Per saperne di più, leggi la vita di sant'Epafra o prega la novena a sant'Epafra, dall'11 al 19 luglio.

Novena a sant'Epafra

Per nove giorni questa novena segue ciò che il Nuovo Testamento ci dice di sant'Epafra, compagno di san Paolo: un uomo di Colosse che riportò il Vangelo a casa sua, si prese cura di tutta la valle del Lico, condivise la prigionia di Paolo e non smise mai di pregare per la sua comunità. Per concluderla il 19 luglio, giorno della sua festa, iniziala l'11 luglio. Puoi anche pregarla in qualsiasi momento, in particolare per una persona che porti nella preghiera. Le citazioni bibliche seguono il testo della Bibbia CEI.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno trova un momento di calma. Inizia con il segno della croce, leggi la breve meditazione, poi recita la preghiera del giorno, seguita da un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria al Padre. Concludi con il piccolo gesto proposto per la giornata. Se dimentichi un giorno, continua semplicemente: una novena è un cammino di fiducia, non una prova.

Giorno 1: Toccato dal Vangelo

Epafra era originario di Colosse. Probabilmente incontrò la fede durante il lungo soggiorno di Paolo a Efeso. Un solo incontro con il Vangelo cambiò la direzione della sua vita. Da quel momento tutto ciò che fece fu al servizio di Cristo e dei suoi fratelli e sorelle.

Preghiera: Sant'Epafra, aiutami a ricordare come ho ricevuto la fede e a rendere grazie per chi me l'ha trasmessa. Amen.

Gesto del giorno: Ringrazia Dio per una persona che ti ha aiutato a credere e prega per lei.

Giorno 2: Tornare a casa

Invece di partire per terre lontane, Epafra tornò nella sua città per annunciare Cristo. Il campo di missione più difficile è a volte il luogo dove tutti ci conoscono già, con il nostro passato, le nostre debolezze e la nostra famiglia. Epafra accolse questa sfida, e nacque una Chiesa.

Preghiera: Sant'Epafra, donami il coraggio di testimoniare la mia fede in famiglia, con i vicini e con i colleghi. Amen.

Gesto del giorno: Parla con semplicità della tua fede con una persona vicina, se se ne presenta l'occasione.

Giorno 3: Un servitore fedele

Paolo chiama Epafra «nostro caro compagno nel ministero» e «fedele ministro di Cristo» (Col 1,7). Non lo descrive né brillante né potente, ma fedele.

Preghiera: Sant'Epafra, insegnami la fedeltà nelle piccole cose e nel servizio di ogni giorno. Amen.

Gesto del giorno: Svolgi con cura un compito ordinario, offrendolo a Dio.

Giorno 4: Una premura per tutta la valle

Paolo testimonia che Epafra si dà molto da fare per i Colossesi e anche per i cristiani di Laodicea e di Gerapoli (Col 4,13). Il suo cuore era abbastanza grande da abbracciare più comunità.

Preghiera: Sant'Epafra, apri il mio cuore oltre la mia cerchia, ai bisogni di tutta la Chiesa. Amen.

Gesto del giorno: Prega per una parrocchia vicina o per una Chiesa di un altro paese.

Giorno 5: Portare buone notizie

Epafra fece conoscere a Paolo l'amore che lo Spirito suscitava nei Colossesi (Col 1,8). Sapeva notare ciò che di buono c'era nella sua comunità e parlarne. Invece di lamentarsi, divenne un messaggero di grazia, e Paolo rispose con una lettera che tutta la Chiesa legge ancora.

Preghiera: Sant'Epafra, aiutami a vedere il bene negli altri e a parlarne bene. Amen.

Gesto del giorno: Di' sinceramente a qualcuno ciò che apprezzi in lui.

Giorno 6: Compagno di prigionia

Nel biglietto a Filemone, Paolo chiama Epafra «mio compagno di prigionia in Cristo Gesù» (Fm 23). Egli scelse di condividere le prove dell'apostolo invece di restare al sicuro. L'amicizia in Cristo si dimostra nella prova.

Preghiera: Sant'Epafra, prega per i carcerati e per i cristiani che soffrono a causa della loro fede. Amen.

Gesto del giorno: Prega per un detenuto, oppure informati sulla cappellania del carcere più vicino.

Giorno 7: Lottare nella preghiera

Epafra non smette di «lottare per voi nelle sue preghiere» (Col 4,12). La parola evoca lo sforzo dell'atleta. Pregare per gli altri è un vero lavoro, e a volte una lotta.

Preghiera: Sant'Epafra, insegnami a perseverare nella preghiera, anche quando non vedo alcun risultato. Amen.

Gesto del giorno: Dedica dieci minuti a pregare per una sola persona, senza chiedere nulla per te.

Giorno 8: Aderenti a tutti i voleri di Dio

Epafra non chiedeva per la sua comunità né il successo né la comodità. Pregava perché i suoi fratelli fossero «saldi, perfetti e aderenti a tutti i voleri di Dio» (Col 4,12).

Preghiera: Sant'Epafra, aiutami a desiderare la volontà di Dio più dei miei progetti. Amen.

Gesto del giorno: Prega lentamente il Padre nostro, fermandoti sulle parole «sia fatta la tua volontà».

Giorno 9: Un santo nascosto

Secondo la tradizione, Epafra morì martire a Colosse e le sue reliquie riposano a Roma, nella basilica di Santa Maria Maggiore. Ma la sua vera grandezza sta nei pochi versetti in cui Paolo ce lo mostra, fedele e in preghiera. La santità nascosta resta santità.

Preghiera: Sant'Epafra, aiutami a servire senza cercare di essere visto, e a restare fedele fino alla fine. Amen.

Gesto del giorno: Compi una buona azione nel segreto.

Preghiera conclusiva

L'ultimo giorno, o il 19 luglio stesso, puoi concludere la novena con questa preghiera.

Signore Gesù Cristo, hai donato alla Chiesa di Colosse
un servitore fedele in sant'Epafra,
che portò il tuo Vangelo al suo popolo
e non smise mai di pregare per lui.
Per sua intercessione, fa' di me un testimone là dove vivo
e un fedele intercessore per coloro che mi affidi.
Concedimi la grazia che ti presento in questa novena,
se è secondo la tua volontà.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Rileggi la vita di sant'Epafra o recita la preghiera a sant'Epafra.

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: Sailko, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La basilica di Santa Maria Maggiore a Roma.: Immagine: Pierre-Selim Huard, CC BY 4.0, 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