

एफिसीहरूलाई पावलको पत्र

१ परमेश्वरको इच्छा अनुसार प्रेरित* बनेको पावलबाट परमेश्वरका पवित्र जनहरूलाई जो एफिससमा छन् तथा ख्रीष्ट येशूमा विश्वास राख्नेहरूलाई लेखछ।

हाम्रा पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट सबैलाई अनुग्रह र शान्ति होस।

ख्रीष्टमा हुनेहरूलाई आत्मिक आशिष

३उहाँले हामीलाई स्वर्गीय स्थानहरूमा प्रत्येक ख्रीष्टमा रहेको आत्मिक आशिष दिएका छन्। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिता परमेश्वरमा प्रशंसा। ४ख्रीष्टमा हुने हामीलाई परमेश्वरले संसारको सृष्टि गर्न भन्दा पहिल्यै छान्नुभयो किनभने परमेश्वरले आफ्नो सामुन्ने निर्दोष र पवित्र जन रहन सक्न भनी हामीलाई प्रेमले छानेका हुन्। ५अनि संसारको सृष्टि हुन भन्दा पहिल्यै परमेश्वरले हामीलाई येशू ख्रीष्ट द्वारा आफ्ना बालकहरू बनाउने निश्चय गरे। यो उहाँको इच्छा थियो। यसैमा उनी प्रसन्न थिए। ६उनको यही आश्चर्यजनक अनुग्रहको कारण उनी प्रशंसनीय छन्। आफ्ना प्यारा पुत्र जसलाई उनले माया गर्छन् परमेश्वरले हामीलाई आफ्नो अनुग्रह प्रशस्त दिए। ७हामी जो ख्रीष्टमा छौं उहाँका रगतबाट मुक्त गराएका छौं। परमेश्वरकै असीम अनुग्रहले आफ्ना पापहरूबाट हामीले क्षमा पाएका छौं। ८परमेश्वरले ज्ञान र समभसँग यो अनुग्रह अत्यन्तै उदारतापूर्वक दिनुभयो। ९आफ्ना गुप्त योजना हामीलाई जनाएका छन्। परमेश्वर यही चाहन्थे र उहाँले यो ख्रीष्टद्वारा गर्ने योजना गरे। १०ठीक समयमा आफ्नो योजना पूर्ण गर्ने परमेश्वरको उद्देश्य हो। स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोक ख्रीष्टको अगुवाईमा ख्रीष्टमा एकत्र गर्ने उनको योजना थियो।

११परमेश्वरका जन बन्न ख्रीष्टमा हामी छानिएका छौं। उनको इच्छा र योजना अनुसार परमेश्वरले हामीलाई उनको मानिस बनाउनु चाहन्थे। उनले प्रत्येक चीज नै

आफ्नो इच्छा सँग मिल्ने बनाउँछन्। १२ख्रीष्टमा आशा राख्ने हामी पहिलो जन हौं। अनि हामी छानिएका हौं ताकि उनको महिमामा हामीले प्रशंसा ल्याउन सकौं। १३तिमीहरू पनि त्यस्तै हौं। तिमीहरूले आफ्नो मुक्तिको बारेमा सौँचो शिक्षा-सुसमाचार सुनि हाल्यौं। सुसमाचार सुनेपछि तिमीहरूले ख्रीष्टमा विश्वास गर्यौं। अनि परमेश्वरले आफ्नो विशेष छाप तिमीहरूमा लगाए र तिमीहरूलाई पवित्र आत्मा दिए जुन उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो। १४पवित्र आत्मा चाँहि परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई प्रतिज्ञा गरेका कुराहरू पाउँछौं नै भन्ने एउटा जमानत हो। यसले परमेश्वरमा हुनेहरूलाई पूर्ण स्वतंत्रता दिनेछ। यी सब को उद्देश्य हो परमेश्वरको महिमाको प्रशंसा ल्याउनु।

पावलको प्रार्थना

१५-१६त्यसैले मेरा प्रार्थनाको समयमा म सधैं तिमीहरूलाई संभन्धु र तिमीहरूको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु। मैले त्यसै बेलदेखि यसो गर्न थालेको हुँ जब मैले प्रभु येशूमा तिमीहरूको विश्वास र परमेश्वरका सबै मानिसहरू प्रति तिमीहरूको प्रेम बारे सुनें। १७म सधैं हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका महिमामयी पिता परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्दछु कि उहाँले तिमीहरूलाई यस्तो आत्मा दिऊन् जसले परमेश्वरको बारेमा ज्ञान र द्रष्टि होस् र उहाँलाई पुरै बुझ्न सक्ने बनाओस्। १८म प्रार्थना गर्दछु, कि उहाँले तिमीहरूको हृदयको आँखा खोलि दिऊन् ताकि तिमीहरू आशालाई चिन्न सक जसको निम्ति परमेश्वरले तिमीहरूलाई चुने। अनि परमेश्वरले आफ्ना पवित्र जनहरूलाई वचन दिनुभएको आशिष कति सम्पन्न र महिमाशाली रहेछ त्यो पनि जान्नेछौं। १९अनि हामी विश्वास गर्नेहरूका लागि परमेश्वरको शक्ति अति महान छ भन्ने कुरो पनि बुझ्ने छौं। २०त्यही महा शक्ति द्वारा परमेश्वरले ख्रीष्टलाई

प्रेरित येशूले आफ्नो खास सहायक चुनु भएको मानिस।

मृत्युबाट उठाएका थिए र स्वर्गमा उनले आफ्नो दाहिनेपट्टि राखेका थिए। ^{२१}परमेश्वरले ख्रीष्टलाई सबै शासक, अधिकारी, शक्तिशाली राजाहरूभन्दा पनि बढ्ता महत्वपूर्ण बनाए। कुनै यो संसारको दास अथवा भविष्यको संसारको दास, कुनै पनि शक्ति भन्दा ख्रीष्ट महत्वपूर्ण छन्। ^{२२}परमेश्वरले हरेक कुरालाई ख्रीष्टको अधीनमा राखिदिए अनि मण्डलीको हरेक कुरामा उनले ख्रीष्टलाई नै सर्वोच्च अधिकारी बनाए। ^{२३}मण्डली भनेको ख्रीष्टको शरीर हो। मण्डली ख्रीष्टले परिपूर्ण छ जसले सब थोक सब तरहले भरपूर गरिदिन्छन्।

परमेश्वरको यो एउटा उपहार हो। ^{२४}तिमीहरू आफ्नो काम-कुराले बाँचेका हुँदै होइनौ। यसैले कसैले यसको गर्व गर्न सक्दैनौ। ^{२५}हामी जस्तो छौं त्यस्तो परमेश्वरले नै बनाएका हुन्। ख्रीष्ट येशूमा असल काम गर्नलाई हामीलाई नयाँ जीवन दिइएको छ। हाम्रा लागि ती राम्रा कर्महरू परमेश्वरले अधिवाटे मिलाएका हुन्छन्। राम्रा काम गर्दै हामीहरू बाँचौं भनेर परमेश्वरले यसो गरेका हुन्।

ख्रीष्टमा एक

^१तिमीहरू अ-यहूदी भएर जन्म्यौ। यहूदीहरूले तिमीहरूलाई “खतनाहीन” भन्छन्। तिमीहरूलाई ‘अशिशनेदित’ भन्ने यहूदीहरू आफूलाई चाहिँ खतनाका भन्छन्। तिनीहरूको शरीर मानव हातले खतना गरिएको छ। ^२यद्यपि रहोस्, बितेका दिनहरूमा तिनीहरू ख्रीष्ट विनाका थियौ। तिमीहरू इस्राएलका नागरिक थिएनौ। अनि प्रतिज्ञाको अनुबन्ध तिमीहरूसित थिएन जुन परमेश्वरले उहाँका मानिसहरूसित गरेका थिए। तिमीहरू आशा बिनाको संसारमा बाँचेका थियौ र तिमीहरूले परमेश्वरलाई चिन्दैनथियौ। ^३हो, एक समयमा तिमीहरू परमेश्वरदेखि टाढा थियौ। तर अहिले तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ। ख्रीष्टको रगतद्वारा तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ। ^४ख्रीष्टको कारणले अहिले हामीले शान्ति पाएका छौं। ख्रीष्टले हामी दुवैलाई एक बनाएका थिए। यहूदी र अ-यहूदीहरू बीचमा पर्खाल लागे जस्तै छुट्टिएका थिए। तिनीहरू आपस्तमा घृणा गर्थे। तर ख्रीष्टले आफ्नै शरीरले घृणाको पर्खाल भत्काइदियो भयो। ^५यहूदी नियममा धेरै विधान र आज्ञाहरू थिए। तर ख्रीष्टले व्यवस्थालाई समाप्त गरिदिए। मानिसहरूका यी दुइ अलग समूहलाई आफुमा एउटै नयाँ मानिस बनाउने र यसरी शान्ति ल्याउने ख्रीष्टको उद्देश्य थियो। ^६कूसद्वारा ख्रीष्टले दुइ समूह बीचको घृणा समाप्त गरिदिए अनि तिनीहरूलाई एउटा शरीरमा सम्मिलित गराउनुभयो। ख्रीष्टले तिनीहरूलाई परमेश्वरतिर तान्न चाहान्थे। उहाँले यो कामको घृणा कूसमा मारेर गरे। ^७ख्रीष्ट आए अनि तिमीहरू बीच शान्तिको प्रचार गरे जो परमेश्वरदेखि टाढा थियौ। अनि तिनीहरूलाई शान्तिको प्रचार गरे जो परमेश्वरको नजिक थिए। ^८हो, ख्रीष्ट मार्फत हामी सबैलाई एक आत्माद्वारा पिताकहाँ आउने अधिकार दिइयो।

मृत्युदेखि जीवन

२ बितेका दिनहरूमा आफ्ना पापहरू र परमेश्वर विरोधी कर्महरूले गर्दा तिमीहरूका आत्मिक जीवन मृत थियो। ^२हो पनि, अधि तिमीहरू त्यस्तै पापहरूमा बसेका थियौ। तिमीहरूले सांसारिक मानिसहरू भँदै बाँचिरहेका थियौ। तिमीहरूले वायु मण्डलको दुष्ट शक्तिहरूको शासकलाई पछ्यायौ। अभै पनि परमेश्वरलाई नमान्नेहरूमा त्यही आत्माले काम गर्दैछ। ^३एका दिनहरूमा हामीहरू पनि सबै ती मानिसहरू जस्तै बाँचेका थियौं। हामी आफ्नो पापमय प्रकृतिलाई खुशी पार्ने कोशिशमा थियौं। हाम्रा प्रवृत्ति र मनले चाहे अनुसार नै हामी सबकुरो गर्थ्यौं। हामी दुष्ट मानिस थियौं। हामी जुन प्रकारले रहेका थियौं हाम्रो पापले गर्दा त हामीले परमेश्वरको क्रोध भोग्ने पर्ने थियो। हामी अरू जस्तै थियौं।

^४तर परमेश्वरको कृपा महान छ अनि परमेश्वरले हामीलाई खुबै माया गर्छन्। ^५हाम्रो पापहरूको कारणले हामी आत्मिक रूपले मृत थियौं। तर परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसित नयाँ जीवन दिए। हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएका छौं। ^६अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसितै उठाएर आफूसित स्वर्गीय ठाउँमा बसाए। यसो हुनका कारण हामी ख्रीष्ट येशूमा सम्मिलित भएकोले हो। ^७भविष्यमा आउने सबै सन्तानलाई आफ्नो अनुग्रह कति सम्पन्न छ भन्ने अगाध दौलत देखाउनलाई परमेश्वरले यसो गरेका हुन्। ख्रीष्ट येशूमा हुने हामीहरू प्रति दयावान बेर परमेश्वरले त्यो अनुग्रह देखाउँछन्। ^८तिमीहरू अनुग्रहले बचाइएका छौं। अनि त्यो अनुग्रह विश्वासद्वारा पाएका हौ। तिमीहरू आफैले तिनीहरूलाई बचाएनौ।

^{१६}यसकारण अब तिमीहरू पाहुना र परदेशी होइनौ। तिमीहरू पनि परमेश्वरका पवित्र जनसितै नागरिक बनेका छौ। तिमीहरू परमेश्वरका परिवारका सदस्यहरू सित पनि मिलेका छौ। ^{२०}तिमी विश्वासीहरू परमेश्वरका भवन हौ जुन प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूद्वारा जग बसाइएको घडेरीमा बनाइएको छ। ख्रीष्ट स्वयं भवनका जग-ढुंगा हुन्। ^{२१}त्यो सम्पूर्ण भवन ख्रीष्टमा गाँसिएको छ। यो प्रभुमा पवित्र मन्दिर बनेर बढ्दछ। ^{२२}अनि ख्रीष्टमा तिमीहरू पनि अरूहरूसितै निर्मित छौ। आत्माद्वारा तिमीहरू पनि यस्तो एउटा स्थान बनिदैछौ जहाँ परमेश्वर बस्छन्।

अन्यजातीहरूमा पावलको काम

३ यसर्थ म, ख्रीष्ट येशूको कैदी हुँ, र तिमीहरूको पनि एक कैदी जो यहूदीहरू होइनौ। ^२अवश्य तिमीहरू जान्दछौ कि परमेश्वरले आफ्ना अनुग्रहले तिमीहरूलाई सहायता गर्न मलाई यो काम सुम्पेका छन्। ^३परमेश्वरले मलाई आफ्नो गुप्त योजना दर्शाउनु भयो। यसबारे मैले केही लेखिसकेकै छु। ^४अनि मैले लेखेका ती कुराहरू पढ्यौ भने ख्रीष्ट बारेको गुप्त सत्यता मैले बुझेको रहेछु भन्ने तिमीहरू जान्नसक्छौ। ^५अधि-अधिका मानिसहरूलाई त्यो गुप्त सत्यता दर्शाइएको थिएन तर अहिले आत्माद्वारा त्यो गुप्त रहस्य उहाँको पवित्र प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई दर्शाइएको छ। ^६गुप्त सत्यता यही हो: परमेश्वरले आफ्ना यहूदी मानिसहरूलाई दिएका त्यही कुराहरू अ-यहूदीहरूले पनि पाउनेछन्। अ-यहूदीहरू यहूदीहरूसितै एक जीउमा समाहित हुनेछन् अनि ख्रीष्ट येशूमा दिइएको परमेश्वरको वचनको सहभागी हुनेछन्। सुसमाचारको कारणले अ-यहूदीहरूले यी सबै पाउनेछन्।

^७परमेश्वरको विशेष अनुग्रहले, म सुसमाचारको एक जना सेवक बनौं। उहाँले आफ्नो शक्तिद्वारा मलाई यो अनुग्रह दिनुभएको छ। ^८परमेश्वरका मानिसहरूमध्ये म सबभन्दा तुच्छ हुँ। तर उहाँले मलाई ख्रीष्टको अनन्त धनरूपी सुसमाचार बारे अ-यहूदीहरू माभ प्रचार गर्ने यो उपहार दिए। त्यस धनको महिमा बुझिनसक्नुको छ। ^९अनि परमेश्वरले मलाई उनको गुप्त सत्यताको योजना बारे सबै मानिसलाई भनि दिने काम दिनुभयो, त्यो सत्यता आदि कालदेखि नै उनमा लुकेको थियो। उनै परमेश्वर हुन् जसले सब कुछ सृष्टि गरे। ^{१०}उहाँको

उदेश्य थियो कि स्वर्गीय ठाँउका जन्मै शासकहरू र अधिकारीहरूले परमेश्वरले आफ्नो ज्ञान विभिन्न प्रकारले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ भन्ने जानून्। ^{११}युगौं अधि परमेश्वरले बनाउनुभएको योजना अनुसार यो गरिएको छ। आफूले योजना गरेकै अनुरूप उहाँले यो गर्नुभयो। उनले यो हाम्रा प्रभु ख्रीष्ट येशू मार्फत गरे। ^{१२}ख्रीष्टमा हामीहरू परमेश्वरको अधि निर्भय साथ विश्वाससित उभिन सक्छौं। ख्रीष्टमा विश्वासद्वारा हामी यो गर्न सक्छौं। ^{१३}यसैले म तिमीहरूलाई बिन्ती गर्दछु, तिमीहरूका कारण, मेरा कष्टहरू देखेर तिमीहरूले हरेश खानु हुँदैन र आशा पनि मान्नुहुँदैन। मेरा कष्टहरूले तिमीहरूमा आदर ल्याउने छ।

ख्रीष्टको प्रेम

^{१४}यसर्थ, पिताअधि प्रार्थनामा म भुक्छु। ^{१५}स्वर्गको र पृथ्वीको प्रत्येक परिवारले उहाँबाट नै यसको नाम लिन्छ। ^{१६}म पितालाई आफ्नो महिमाय्ती सम्पत्ति अनुसार तिमीहरूलाई शक्ति प्रदान गर्न प्रार्थना गर्दछु, जसमा कि आफ्ना आत्मामा तिमीहरू दरिला बन्न सक्छौ। उहाँको आत्माद्वारा उहाँले तिमीहरूलाई त्यो शक्ति दिनेछन्। ^{१७}तिमीहरूका विश्वासको कारणले ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा बसून् भनी म प्रार्थना गर्दछु। म प्रार्थना गर्दछु, ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्न शक्ति परमेश्वरका सबै मानिसहरूले पाऊन्। ^{१८}अनि प्रार्थना गर्छु कि परमेश्वरका जन्मै तिमीहरूलाई र परमेश्वरको पवित्रजनले ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति पाउन। म यो पनि प्रार्थना गर्छु कि उहाँको प्रेमको चौडाइ, लमाइ, उचाइ अनि गहिराइ तिमीहरूले बुझ्न सक। ^{१९}ख्रीष्टको प्रेम मानव समभदारी देखि बाहिर छ। तर तिमीहरूले त्यो प्रेम बुझ्न सक भन्ने मेरो प्रार्थना छ। तब नै तिमीहरू परमेश्वरको पूर्णताले परिपूर्ण हुने छौ।

^{२०}परमेश्वरको शक्ति जो हामी भित्र काम गरिरहेको छ, त्यसले हामीले याचना गरेको वा कल्पना गरेको भन्दा धेरै गर्न सक्छ। ^{२१}मण्डलीमा अनि ख्रीष्ट येशूमा सदा सर्वदा र युग-युगमा उहाँको महिमा भइरहोस्। आमिन।

शरीरमा एकता

४ म कैदमा छु किन कि म प्रभुको हुँ। परमेश्वरले तिमीहरूलाई उनका मानिस बन्न छाने। अब म

तिमीहरूलाई परमेश्वरका मानिस भएर कसरी बस्नु पर्छ त्यो बताउछु।^२सँधै नम्र र कोमल बन। धैर्य बन र आपस्तमा प्रेम पूर्वक रह।^३आत्मा मार्फत तिमीहरू शाक्तिपूर्वक एक-अर्कामा सम्बन्धित छौ। शाक्तिको बन्धनले यस सम्बन्धलाई अटूट राख्ने भरसक कोशिश गर।^४शरीर एउटै छ र आत्मा एउटै छ। आशा पनि एउटै छ जसकोलागि परमेश्वरले तिमीहरूलाई बोलाए।^५एउटै प्रभु, एउटै विश्वास र एउटै बपतिस्मा छ।^६परमेश्वर एउटै छन् जो सबका पिता हुन्। उहाँ सर्वोपरी हुनुहुन्छ, हरेक कुराबाट काम गर्छन्, अनि हरेकमा हुनुहुन्छ।

^७ख्रीष्टले हामी प्रत्येकलाई एक-एकवटा विशेष उपहार दिएकाछन्। प्रत्येकले त्यही उपहार पाएको छ जुन उहाँले दिन चाहेका थिए।^८त्यसैले शास्त्रमा यस्तो भनिएको छ:

“उहाँ माथि आकाशमा जानुभयो, आफूसित बन्दीहरू लानु भयो अनि उहाँले मानिसलाई उपहारहरू दिनुभयो।”

भजनसंग्रह ६८:१८

^९“उहाँ माथिजानु भयो” भन्दा के बुझ्न सकिन्छ? यसको अर्थ, पहिले उहाँ तल पृथ्वीमा आउनु भयो।^{१०}येशू तल आए र उनी नै हुन जो माथि गए। उनी सबभन्दा अल्लो आकाशमा गए। त्यो आफुमा पूर्णहोस् भनेर ख्रीष्टले यस्तो गर्नुभयो।^{११}अनि ख्रीष्ट हुन जसले मानिसहरूलाई उपहारहरू दिनुभयो जब उहाँले दिनुहुँदै कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई गोठाला र कसैलाई शिक्षक बनाउनुभयो।^{१२}ख्रीष्ट-परिवारलाई मजबूत बनाउन भनी परमेश्वरका मानिसहरूलाई आफ्नो सेवामा तयार पार्न ख्रीष्टले ती उपहारहरू दिनुभयो। यसले गर्दा ख्रीष्टको शरीर ताकि ख्रीष्टको शरीर बलियो बनियोस।^{१३}हामी सबै एउटै विश्वासमा नबन्धितउज्जेल, परमेश्वरको पुत्रलाई पूर्णरूपले नचिनुज्जेल, हामी परिपक्व मानिस नबनिउज्जेल, हामी ख्रीष्ट जस्तै उन्नत नहुज्जेल र उहाँको पूर्णता प्राप्त नगरुज्जेल यो काम गरि नै रहनुपर्छ।

^{१४}तब हामी नानीहरू जस्तो हुने छैनौ। हामी छालमा जहाजले यता र उता छल्काइएका मानिसहरू जस्ता हुने छैनौ। हामी प्रत्येक नयाँ शिक्षाद्वारा प्रभावित हुने छैनौ जसले हामीलाई धोका दिने प्रयास गर्छ। ती मानिसहरूले चलाकसँगै कार्य गर्छन् र मानिसहरूलाई भूल बाटामा

ताम्र हर प्रकारको चेष्टा गर्छन्।^{१५}तर, हामी प्रेमपूर्वक सत्य बोल्छौं। तर हामी हर तरहेले ख्रीष्ट जस्तै नहुज्जेल बढिरहनेछौं। ख्रीष्ट शिर हुन् र हामी शरीर हौं।^{१६}सम्पूर्ण शरीर ख्रीष्टद्वारा थेगिएको छ। शरीरको प्रत्येक अंग एक-अर्कामा जोडिएको छ र शरीरको जोडतीले एक गरेको छ। प्रत्येक अंगले आ-आफ्नै काम गर्छ। अनि यसैले सम्पूर्ण शरीर विकसित गर्छ र प्रेममा दृढ हुन्छ।

बाँच्ने तरिका

^{१७}म यो भन्छु र प्रभुको सम्बन्धमा चेतावनी दिन्छु: परमेश्वरलाई नचिनेहरू जस्तो भएर नबस। तिनीहरूका विचार निकम्मा हुन्छन्।^{१८}ती केही बुझ्न सक्दैनन्, अनि केही जान्दैनन् किन कि तिनीहरू सुन्न अस्वीकार गर्छन् त्यसैले परमेश्वरले दिएको जीवन जस्तो तिनीहरूको जीवन हुँदैन।^{१९}दलजा अनुभव गर्ने क्षमता तिनीहरूले गुमाएका छन्। कुकर्म गर्न मै तिनीहरूका जीवन पूर्णरूपले लागेका छन्। हर प्रकारको नीच काम गर्न ती सधै तम्सन्छन्।^{२०}तर तिमीहरूले सिकेको ख्रीष्टको कुरा त्यस्तो होइन।^{२१}म जान्दछु, तिमीहरूले ख्रीष्टको बारेमा सुनेका छौं अनि तिमीहरू उनमा छौ, यसर्थ तिमीहरूले सत्यता सिक्यौ हो, खासमा, सत्यता येशूमा छ।^{२२}तिमीहरूलाई आफ्नो पुरानो स्वभाव छोड्न सिकाइयो। त्यसको अर्थ, अधिका दिनहरूमा पछ्याइ हिँडेको कुमार्गलाई तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ। त्यो स्वभाव त्यसैका धोखापूर्ण इच्छाहरूले त्यसलाई थोत्रा बनाइसकेका छन्।^{२३}तिमीहरू आफ्ना मन र आत्मामा नयाँ बनाइनु पर्छ।^{२४}तिमीहरू नयाँ व्यक्ति बन्नुपर्छ, जस्तो विश्वास अनुसार धर्मी र पवित्र जीवन बाँच्न परमेश्वरले तिमीहरूलाई आफ्नै अनुरूपमा सिर्जनु भएको छ।

^{२५}त्यसैले तिमीहरूले भूट बोल्नु छोड्नुपर्छ। आपसमा सँधै साँचो बोल। किनभने हामी आपस्तमा एउटै शरीरका अंगहरू हौं।^{२६}जब तिमी रिसाउँछौ, त्यस रिसले कुनै पाप नगराओस्। अनि दिनभरि नरिसाइ रह।^{२७}शैतानलाई जित्ने मौका नदेऊ।^{२८}यदि कसैले चोर्ने गर्छ भने त्यसले त्यो बानी छोडोस्। उसले काम गर्नुपर्छ र आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नुपर्छ। उसले आफ्ना हात असल काम गर्नमा लगाओस्। तब मात्र गरीब मानिसहरूलाई दिने उसको केही हुनेछ।

^{२६}बात गर्दा चोट पर्ने शब्द नचलाऊ। मानिसलाई चाहिने कुरो मात्र गर जसले मानिसलाई बलियो बनाउछ। तब मात्र तिम्रा कुरा सुन्नेहरू लाभान्वित हुन्छन्। ^{३०}पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याऊ। आत्मा नै प्रमाण हो कि तिमी परमेश्वरका हौ। उपर्युक्त समयमा परमेश्वरले तिमीलाई मुक्त गर्नेछन् भन्ने देखाउनलाई नै उनले त्यो आत्मा दिएका हुन्। ^{३१}तितोपना, रिस र आवेग त्याग कहिल्यै रिसमा नचिच्याउ र अर्काको निन्दा नगर। कुनै प्रकारको कुकर्म कहिल्यै नगर। ^{३२}आपसमा दयालु र कृपालु बना। परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा दिए जस्तै तिमीहरूले पनि एक-अर्काको क्षमा देऊ।

५ तिमीहरू परमेश्वरका नानीहरू हौ जसलाई उनले प्रेम गर्छन्। यसैले परमेश्वर जस्तै बन्ने कोशिश गर। प्रेमको जीवन बिताऊ। ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नु भए जस्तै अरूलाई प्रेम गर। ख्रीष्टले हाम्रा निम्ति आफूलाई सुगन्धित उपहार अनि परमेश्वरको बलिको रूपमा चढाउनुभयो।

^३तिमीहरूका विचमा यौन अपराध हुनुहुँदैन। कुनै प्रकारको अनैतिकता अथवा लालच अभै धेरै हुनुहुँदैन। किन? किनभने यस्ता कुराहरू परमेश्वरका जनलाई उचित छैन। ^४तिमीहरू माभ्र नराम्रा बातचीत हुनु हुँदैन। मूर्ख कुरा नगर अनि अनुचित ठठ्यौली पनि नगर। यी कुराहरू तिमीहरूलाई ठीक छैन। सट्टामा तिमीहरूले परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुपर्छ। ^५यसमा निश्चय होऊ: यदि तिमीहरूले यौन अपराध गरे अथवा बेइमान्दारी बने अथवा आफ्नै निम्ति लोभी बने भने ख्रीष्ट औ परमेश्वरको राज्यमा तिमीहरूले ठाउँ पाउने छैनन्। लोभी चाँहि मूर्तिपूजक हो।

^६मिथ्या कुराले तिमीहरूलाई मूर्ख नबनाओस्। अनाज्ञाकारी मानिसहरूमाथि यस्ता कुराहरूले परमेश्वर रिसाउँछन्। ^७तिनीहरूसित त्यस्ता काम गर्नु हुँदैन। ^८बितेका दिनहरूमा अन्धकारले पूर्ण थियौ, तर अहिले तिमी प्रकाशले पूर्ण छौ। यसैले, प्रकाशका बालकहरू जस्तै बाँच। ^९प्रकाशले सब किसिमको भलाई, नैतिक जीवन र सत्यता ल्याउँदछ। ^{१०}प्रभु के कुराले खुशी हुन्छन् त्यो बुझ्ने कोशिश गर। ^{११}अन्धकारका मानिसहरूले गर्ने काम नगर। त्यस्ता कामहरूले ती गर्नेलाई कुनै राम्रो गर्दैन। तर असल कामहरू गेर अंध्याराका कामहरू मिथ्या हुन भन्ने देखाऊ। ^{१२}अन्धकारमा मानिसहरूले गर्ने कुराहरूको चर्चा गर्नु पनि शर्मको कुरा हो। ^{१३}तर

जब हामी ती गुप्तरूपले अंध्यारामा गरिएका कुराहरू उदाङ्गो बनाउँछौं, प्रकाशले ती कुराहरूलाई प्रत्यक्ष पारि दिन्छ। ^{१४}अनि ज्योति नै हो जसले हरेक कुरो प्रत्यक्ष पार्छ। त्यसैले हामी भन्छौ:

“जाग, हे निदाएकाहरू हो! मृत्युबाट ऊठ अनि तिमीहरूमाथि ख्रीष्ट चम्कनु हुनेछ।”

^{१५}यसकारण तिमीहरू कसरी जिउँछौ त्यस बारे खुबै सतर्क होऊ। मूर्खहरू जस्तो नबाँच तर बुद्धिमानीपूर्वक बाँच। ^{१६}हामीले बाँचेका दिनहरू खराब छन्, यसर्थ आफ्नो समयलाई सुकर्म गर्नमा लगाऊ। ^{१७}यसर्थ मूर्ख नबन। सट्टामा, प्रभुले तिमीलाई के गराउन चाहनुहुन्छ, बुझ। ^{१८}दाखरस खाएर नमात। त्यसले तिम्रो आत्मिकताको नाश गर्नेछ। आत्माको पूर्ण होऊ। ^{१९}आपसमा भजन, स्तुति र आत्मिक गीतहरू सुनाऊ। प्रभुलाई आफ्नो हृदयमा संगीत बनाऊ। ^{२०}सधैं सबै कुराको लागि पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाममा उहाँलाई धन्यवाद देऊ।

पति र पत्नीहरू

^{२१}एक-अर्काको मान्नु इच्छुक होऊ किन किन तिमीहरू ख्रीष्टलाई आदर गर्छौं।

^{२२}पत्नीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तै आ-आफ्ना पतिको अधीनमा बस। ^{२३}जस्तो येशू ख्रीष्ट मण्डलीका शिर हुन्, पति पत्नीका शिर हुन्। मण्डली ख्रीष्टको शरीर हो, उसरी ख्रीष्ट शरीरमा रक्षक हुनुहुन्छ। ^{२४}जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधिकारमा छ उसरी पत्निहरू पनि हरेक कुरामा पतिहरूको अधिकारमा रहनु पर्छ।

^{२५}पतिहरू हो, आफ्ना पत्नीलाई प्रेम गर जस्तो ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नु भयो। ख्रीष्टले मण्डलीको निम्ति प्राण दिए। ^{२६}मण्डलीलाई पवित्र बनाउन उहाँले आफ्नो प्राण बलि दिनुभयो। मण्डलीलाई पत्नीले धोएर शुद्ध पार्न ख्रीष्टले सुसमाचार प्रयोग गरे। ^{२७}उहाँले मण्डलीलाई महिमित दुलही बनाउन तथा कलंक, चाउरी वा त्यस्तै कुनै त्रुटि रहित बनाउन तथा उनलाई शुद्ध र निर्दोष पार्न आफैलाई बलि दिए। ^{२८}अनि पतिहरूले पनि आफ्ना पत्नीहरूलाई त्यसरी नै प्रेम गर्नुपर्छ। आफ्नो शरीरलाई प्रेम गरे जस्तै आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर। पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ। ^{२९}अनि

कसैले पनि आफ्नो शरीरलाई कहिल्यै धृष्टता गर्दैन। हरेकले आफ्नो शरीरलाई, स्याहारछ अनि खाना दिन्छ। अनि मण्डलीको निम्ति खीष्टले पनि त्यसै गर्छन्।^३किन कि हामी उनको शरीरका अंग हौं।^३धर्मशास्त्रले भन्छ, “त्यसैले मानिसले आफ्ना माता-पितालाई छोड्दछ र आफ्नो पत्नीसित मिल्दछ र ती दुई एक हुन्छन्।”^४ यो गुप्त सत्यता खुबै महत्वपूर्ण छ। मलाई लाग्छ यसको अभिप्राय खीष्ट र मण्डली सित छ।^३तर तिमीहरूमा प्रत्येकले आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नु पर्छ जस्तो आफुले आफैलाई प्रेम गर्छ। अनि पत्नीले पनि आफ्नो पतिलाई आदर गर्नु पर्छ।

बालकहरू र आमा-बाबुहरू

६ बालकहरू हो, प्रभुले चाहेको जस्तो, आफ्ना आमा-बाबुले भनेको मान। त्यो बाहेक, गर्नु पर्ने राम्रो कुरो यही हो: “शास्त्रले भन्छ, “तिमीहरूले आफ्ना आमा-बाबुको आदर गर्नु पर्छ।”^५ यो पहिलो आज्ञा हो, यसमा प्रतिज्ञा पनि छ।^३त्यो प्रतिज्ञा हो: “तब तिम्रो हरेक कुरो ठीक हुन्छ र संसारमा तिमिले लामो आयु पाउनेछौं।”^६

^५पिताहरू हो, आफ्ना बालकहरूलाई रिस नउठाऊ। तिनीहरूलाई प्रभुको शिक्षा र तालीममा हुर्काऊ।

कमाराहरू र मालिकहरू

^५कमाराहरू हो, पृथ्वीमा आफ्ना पार्थीव मालिकहरूको आज्ञा डर र आदर सहित सम्पूर्ण हृदयले पालन गर जसरी खीष्टको आज्ञा पालन गर्दछौं।^६तिनीहरूले हेरिरहेको बेला तिनिहरूको मन जित्न तिनीहरूले सामुन्नेमा मात्र तिनीहरूले आज्ञा पालन गर्नु होइन तर तिमीहरूले खीष्टको आज्ञा पालन गरे भैं तिनीहरूलाई मान।^७आफ्नो कर्तव्य खुशीसाथ गर। प्रभुको निम्ति कर्तव्य गरे भैं गर औ मानिसको निम्ति गरेको जस्तो होइन।^८याद राख, उ कमारा होस् कि मुक्त होस् राम्रो काम गर्ने हरेकलाई पुरस्कार दिने प्रभु नै हुनुहुन्छ।

^६अनि मालिकहरू, तिमीहरूले पनि आफ्ना कमाराहरू सित उस्तै व्यवहार गर। तिनीहरूलाई नधम्काऊ। मनमा राख कि तिमीहरूका मालिक र उनीहरूका मालिक उही एक हुन् अनि उनी स्वर्गमा छन्। उनले हरेक मानिसलाई एकै प्रकारले जाँचछन्।

परमेश्वरको हात-हथियार धारण गर

^{१०}मेरो पत्रको उपसंहारमा, म भन्छु प्रभुमा र उहाँको महान शक्तिमा दृढ बन।^{११}परमेश्वरले दिएको पूर्ण कवच लगाऊ ताकि तिमीहरूले शैतानको कुचालको सामना गर्न सकौं।^{१२}हाम्रो लडाइँ पृथ्वीका मानिसहरूसित छैन। हामी त यस संसारको अन्धकारको शासक, अधिकारी र शक्तिहरूसित लडिरहेछौं। हाम्रो लडाइँ त स्वर्गीय स्थानको दुष्ट आत्मिक शक्तिहरूको विरुद्ध छ।^{१३}त्यसैले तिमीहरूले परमेश्वरको पूर्ण कवच पाउनु जरूरी छ। अनि मात्र त्यस दुर्दिनको सामना दृढतापूर्वक गर्न सकौं। जम्मै लडाइँ शेष गरिसकेपछि पनि अभै उभि रहन सकौं।^{१४}यसैले, कम्मरमा सत्यको पटुका कसेर, धर्मिक जीवनको छाती-पाता पहिरेर अनि^{१५}प्रचारको निम्ति तयार हुनलाई शान्तिको सुसमाचारको जुता जस्तो तिम्रो खुट्टामा लगाऊ।^{१६}अनि यी सँगै विश्वासको ढाल प्रयोग गर जसले दुष्टात्माको जम्मै जल्दो वाणलाई निभाउँद छ।^{१७}परमेश्वरको मुक्तिलाई आफ्नो शिर रक्षक बनाऊ अनि परमेश्वरको वचन समात जुन आत्माको तरवार हो।^{१८}सँधै पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर। सब किसिमका प्रार्थनाहरू सहित प्रार्थना गर अनि आफुलाई चाहिएको हर थोक माग। यसो गर्न तिमी सदा तयार बस। प्रार्थना गर्न कहिल्यै नछोड। सँधै परमेश्वरका सबै मानिसहरूका लागि प्रार्थना गर।^{१९}मेरा लागि पनि प्रार्थना गर कि जब म बोल्छु परमेश्वरले मलाई शब्दहरू दिऊन् र सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई म निर्भयसंग भन्न सकूँ।^{२०}सुसमाचारको पक्षमा बोल्ने काम मलाई दिइएको थियो। यो म अहिले यहाँ कैदमा बसेर पनि गर्छु। प्रार्थना गर कि जब म सुसमाचारको प्रचार गर्छु, मैले बोल्न परे जस्तै निर्भयसित बोल्न सकूँ।

अन्तिम अभिवादन:

“त्यसैले ... हुन्छ” उत्पत्ति २:२४।

“तिमीहरूले ... गर्नु पर्छ” प्रस्थान २०:१२, व्यवस्था ५:१६।

“तब ... पाउनेछौं” प्रस्थान २०:१२, व्यवस्था ५:१६।

^{२१}हाम्रा प्यारा भाइ टाइकिक्सलाई तिमीहरूकहाँ पठाइएकोछ। उनी प्रभुको काममा एक विश्वासी सेवक हुन्। मेरो बारेमा उनले सबै कुरा बताउने छन्। र म

कस्तो छु, के गर्दैछु त्यो उनले बताउने छन्। ^{२२}यसको लागि, मैले उनलाई पठाउँदै छु। हाम्रो भलाकुसारी बुझ्नु भन्ने म चाहन्छु। तिमीहरूको उत्साहको निमित्त म उनलाई पठाउँदैछु।

^{२३}तिमीहरूलाई पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टले शान्ति र प्रेमको साथै विश्वास दिउन्। ^{२४}तिमीहरू जम्मै जसले हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई अनन्त माया गर्छौं, तिमीहरूमा परमेश्वरको अनुग्रह रहोस्।

License Agreement for Bible Texts

World Bible Translation Center

Last Updated: September 21, 2006

Copyright © 2006 by World Bible Translation Center

All rights reserved.

These Scriptures:

- Are copyrighted by World Bible Translation Center.
- Are not public domain.
- May not be altered or modified in any form.
- May not be sold or offered for sale in any form.
- May not be used for commercial purposes (including, but not limited to, use in advertising or Web banners used for the purpose of selling online ad space).
- May be distributed without modification in electronic form for non-commercial use. However, they may not be hosted on any kind of server (including a Web or ftp server) without written permission. A copy of this license (without modification) must also be included.
- May be quoted for any purpose, up to 1,000 verses, without written permission. However, the extent of quotation must not comprise a complete book nor should it amount to more than 50% of the work in which it is quoted. A copyright notice must appear on the title or copyright page using this pattern: "Taken from the HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™ © 2006 by World Bible Translation Center, Inc. and used by permission." If the text quoted is from one of WBTC's non-English versions, the printed title of the actual text quoted will be substituted for "HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™." The copyright notice must appear in English or be translated into another language. When quotations from WBTC's text are used in non-saleable media, such as church bulletins, orders of service, posters, transparencies or similar media, a complete copyright notice is not required, but the initials of the version (such as "ERV" for the Easy-to-Read Version™ in English) must appear at the end of each quotation.

Any use of these Scriptures other than those listed above is prohibited. For additional rights and permission for usage, such as the use of WBTC's text on a Web site, or for clarification of any of the above, please contact World Bible Translation Center in writing or by email at distribution@wbtc.com.

World Bible Translation Center

P.O. Box 820648

Fort Worth, Texas 76182, USA

Telephone: 1-817-595-1664

Toll-Free in US: 1-888-54-BIBLE

E-mail: info@wbtc.com

WBTC's web site – World Bible Translation Center's web site: <http://www.wbtc.org>

Order online – To order a copy of our texts online, go to: <http://www.wbtc.org>

Current license agreement – This license is subject to change without notice. The current license can be found at: <http://www.wbtc.org/downloads/biblelicense.htm>

Trouble viewing this file – If the text in this document does not display correctly, use Adobe Acrobat Reader 5.0 or higher. Download Adobe Acrobat Reader from: <http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html>

Viewing Chinese or Korean PDFs – To view the Chinese or Korean PDFs, it may be necessary to download the Chinese Simplified or Korean font pack from Adobe. Download the font packs from: <http://www.adobe.com/products/acrobat/acrrasianfontpack.html>