

एफिसी

1

2

3

4

5

6

अध्याय 1

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

2 हाम्रा पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट सबैलाई अनुग्रह र शान्ति होस् ।

3 उहाँले हामीलाई स्वर्गीय स्थानहरूमा प्रत्येक ख्रीष्टमा रहेको आत्मिक आशिष दिनु भएकोछ । हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिता परमेश्वरमा प्रशंसा ।

4 ख्रीष्टमा हुने हामीलाई पिता परमेश्वरले संसारको सृष्टि गर्नु भन्दा पहिल्यै छान्नुभयो किनभने परमेश्वरले आफ्नो सामुन्ने निर्दोष र पवित्र जन रहन सकौं भनी हामीलाई प्रेमले छान्नु भएको हो ।

5 अनि संसारको सृष्टि हुनु भन्दा पहिल्यै परमेश्वरले हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्ना बालकहरू बनाउने निश्चय गर्नुभयो । यो उहाँको इच्छा थियो । यसैमा उहाँ प्रसन्न हुनुहुन्थ्यो ।

6 उहाँको यही आश्चर्यजनक अनुग्रहको कारण उहाँ प्रशंसनीय हुनुहुन्छ । आफ्ना प्यारा पुत्र जसलाई उनले माया गर्नुहुन्छ परमेश्वरले हामीलाई आफ्नो अनुग्रह प्रशस्त दिनुभयो ।

7 हामी जो ख्रीष्टमा छौं उहाँका रगतबाट मुक्त गराइएका छौं । परमेश्वरकै असीम अनुग्रहले आफ्ना पापहरूबाट हामीले क्षमा पाएकाछौं ।

8 परमेश्वरले ज्ञान र समझसँग यो अनुग्रह अत्यन्तै उदारतापूर्वक दिनुभयो ।

9 आफ्ना गुप्त योजना हामीलाई जनाउँनु भएकोछ । परमेश्वर यही चाहानु हुन्थ्यो र उहाँले यो ख्रीष्टद्वारा गर्ने योजना गर्नुभयो ।

10 ठीक समयमा आफ्नो योजना पूर्ण गर्ने परमेश्वरको उद्देश्य हो । स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोक ख्रीष्टको अधीनमा गर्ने उहाँको योजना थियो ।

11 परमेश्वरको जन बन्न ख्रीष्टमा हामी छानिएकाछौं । उहाँको इच्छा र योजना अनुसार परमेश्वरले हामीलाई उहाँको मानिस बनाउन चाहानु हुन्थ्यो । उहाँले प्रत्येक चीज नै आफ्नो इच्छासँग मिल्ने बनाउँनु हुन्छ ।

12 ख्रीष्टमा आशा राख्ने हामी पहिलो जन हौं । अनि हामी छानिएका हौं ताकि उहाँको महिमामा हामीले प्रशंसा ल्याउन सकौं ।

13 तिमीहरू पनि त्यस्तै हो । तिमीहरूले आफ्नो मुक्तिको बारेमा साँचो शिक्षा-सुसमाचार सुनिहाल्थौ । सुसमाचार सुनेपछि तिमीहरूले ख्रीष्टमा विश्वास गर्थौ । अनि परमेश्वरले आफ्नो विशेष छाप तिमीहरूमा लगाउनु भयो र तिमीहरूलाई पवित्र आत्मा दिनुभयो जुन उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो ।

14 पवित्र आत्मा चाहि परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई प्रतिज्ञा गरेका कुराहरू पाउँछौ नै भन्ने एउटा जमानत हो । यसले परमेश्वरमा हुनेहरूलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिनेछ । यी सबको उद्देश्य हो परमेश्वरको महिमाको प्रशंसा ल्याउनु ।

15 त्यसैले मेरा प्रार्थनाको समयमा म सधैं तिमीहरूलाई सम्झन्छु र तिमीहरूको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु । मैले त्यसै बेलादेखि यसो गर्न थालेको हुँ जब मैले प्रभु येशूमा तिमीहरूको विश्वास र परमेश्वरका सबै मानिसहरू प्रति तिमीहरूको प्रेमको बारेमा सुनें ।

16

17 म सधैं हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका महिमामयी पिता परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्दछु कि उहाँले तिमीहरूलाई यस्तो आत्मा दिऊन् जसले परमेश्वरको बारेमा ज्ञान र प्रकाश होस् र उहाँलाई पुरै बुझ्न सक्ने बनाउन् ।

- 18 म प्रार्थना गर्दछु, कि उहाँले तिमीहरूको हृदयको आँखा खोलिएदिए ताकि तिमीहरू आशालाई चिन्न सक जसका निम्ति परमेश्वरले तिमीहरूलाई चुन्नु भयो । अनि परमेश्वरले आफ्ना पवित्र जनहरूलाई वचन दिनुभएको आशिष कति सम्पन्न र महिमाशाली रहेछ त्यो पनि जान्नेछौ ।
- 19 अनि हामी विश्वास गर्नेहरूकोलागि परमेश्वरको शक्ति अति महान छ भन्ने कुरो पनि बुझ्नेछौ ।
- 20 त्यही महा शक्तिद्वारा परमेश्वरले ख्रीष्टलाई मृत्युबाट उठाउनु भएको थियो र स्वर्गमा उहाँले आफ्नो दाहिनेपट्टीराख्नुभएको थियो ।
- 21 परमेश्वरले ख्रीष्टलाई सबै शासक, अधिकारी, शक्तिशाली राजाहरूभन्दा पनि बढ्ता महत्वपूर्ण बनाउनु भयो । कुनै यो संसारको दास अथवा भविष्यको संसारको दास, कुनै पनि शक्ति भन्दा ख्रीष्ट महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ ।
- 22 परमेश्वरले हरेक कुरालाई ख्रीष्टको अधीनमा राखिदिनु भयो अनि मण्डलीको हरेक कुरामा उहाँले ख्रीष्टलाई नै सर्वोच्च अधिकारी बनाउनु भयो ।
- 23 मण्डली भनेको ख्रीष्टको शरीर हो । मण्डली ख्रीष्टले परिपूर्ण छ जसले सब थोक सब तरफ ले भरिपूर्ण गरिदिन्छ ।

अध्याय 2

- ब**ितेका दिनहरूमा आफ्ना पापहरू र परमेश्वर विरोधी कर्महरूले गर्दा तिमीहरूका आत्मिक जीवन मृत थियो ।
- 2 हो पनि, अघि तिमीहरू त्यस्तै पापहरूमा बसेका थियौ । तिमीहरू सांसारिक मानिसहरू झैं बाँचिरहेका थियौ । तिमीहरूले वायु मण्डलको दुष्ट शक्तिहरूको शासकलाई पछ्यायौ । अझै पनि परमेश्वरलाई नमान्नेहरूमा त्यही आत्माको काम गर्दैछ ।
- 3 गएका दिनहरूमा हामीहरू सबै पनि ती मानिसहरू जस्तै बाँचेका थियौ । हामी आफ्नो पापमय प्रकृतिलाई खुशी पार्ने कोशिशमा थियौ । हाम्रा प्रवृत्ति र मनले चाहे अनुसार नै हामी सब कुरो गर्थ्यौ । हामी दुष्ट मानिस थियौ । हामी जुन प्रकारले बसेका थियौ हाम्रो पापले गर्दा त हामीले परमेश्वरको क्रोध भोग्ने पर्ने थियो । हामी अरु जस्तै थियौ ।
- 4 तर परमेश्वरको कृपा महान छ अनि परमेश्वरले हामीलाई अति नै माया गर्नुहुन्छ ।
- 5 हाम्रो पापहरूको कारणले हामी आत्मिक रूपले मृत थियौ । तर परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसित नयाँ जीवन दिनुभयो । हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएका छौ ।
- 6 अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसितै उठाएर आफूसित स्वर्गीय ठाउँमा बसाउनु भयो । यसो हुनका कारण हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएका छौ । अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसितै उठाएर आफूसित स्वर्गीय ठाउँमा बसाउनु भयो । यसो हुनका कारण हामी ख्रीष्ट येशूमा सम्मिलित भएकोले हो ।
- 7 भविष्यमा आउने सबैसन्तानलाई आफ्नो अनुग्रह कति सम्पन्न छ भन्ने अगाध सम्पत्ति देखाउनलाई परमेश्वरले यसो गर्नु भएको छ । ख्रीष्ट येशूमा हुने हामीहरू प्रति दयावान बनेर परमेश्वरले त्यो अनुग्रह देखाउँनु हुन्छ ।
- 8 तिमीहरू अनुग्रहले बचाइएकाछौ । अनि त्यो अनुग्रह विश्वासद्वारा पाएका हो । तिमीहरू आफैले तिमीहरूलाई बचाएनौ । परमेश्वरको यो एउटा उपहार हो ।
- 9 तिमीहरू आफ्नो काम-कुराले बाँचेका हुँदै होइनौ । यसैले कसैले यसको गर्व गर्न सक्दैनौ ।
- 10 हामी जस्तो छौ त्यस्तो परमेश्वरले नै बनाउनु भएको हो । ख्रीष्ट येशूमा असल काम गर्नलाई हामीलाई नयाँ जीवन दिइएको छ । हाम्रालागि ती राम्रा काम गर्दै हामीहरू बाँचौ भनेर परमेश्वरले यसो गर्नु भएको हो ।
- 11 तिमीहरू गैर-यहूदी भएर जन्म्यौ । यहूदीहरूले तिमीहरूलाई “खतनाहीन” भन्छन् । तिमीहरूलाई ‘अशिशनेदित’भन्ने यहूदीहरू आफूलाई चाँहि खतनाका भन्छन् । तिनीहरूको शरीर मानव हातले खतना गरिएको छ ।
- 12 याद रहोस्, बितेका दिनहरूमा तिमीहरू ख्रीष्टबाट अलग थियौ । तिमीहरू इस्राएलका नागरिक थिएनौ । अनि प्रतिज्ञाको अनुबन्ध तिमीहरूसित थिएन जुन परमेश्वरले उहाँका मानिसहरूसित गर्नुभएको थियो । तिमीहरू आशा बिनाको संसारमा बाँचेका थियौ र तिमीहरूले परमेश्वरलाई चिन्दैन थियौ ।
- 13 हो, एक समयमा तिमीहरू परमेश्वरदेखि टाढा थियौ । तर अहिले तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ । ख्रीष्टको रगतद्वारा तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ ।
- 14 ख्रीष्टको कारणले अहिले हामीले शान्ति पाएका छौ । ख्रीष्टले हामी दुवैलाई एक बनाउनु भएको थियो । यहूदी र गैर-यहूदीहरू बीचमा पर्खाल लागे जस्तै छुट्टिएका थिए । तिमीहरू आपस्तमा घृणा गर्थे । तर ख्रीष्टले आफ्नै शरीरले घृणाको पर्खाल भत्काइदिनु भयो ।
- 15 यहूदी नियममा धेरै विधान र आज्ञाहरू थिए । तर ख्रीष्टले व्यवस्थालाई समाप्त गरिदिनु भयो । मानिसहरूको यी दुई अलग समूहलाई आफूमा एउटै नयाँ मानिस बनाउने र यसरी शान्ति ल्याउने ख्रीष्टको उद्देश्य थियो ।
- 16 क्रुसद्वारा ख्रीष्टले दुई समूह बीचको घृणा समाप्त गराइदिनु भयो अनि तिनीहरूलाई एउटा शरीरमा सम्मिलित गराउनु

- भयो । ख्रीष्टले तिनीहरूलाई परमेश्वरतिर तान्न चहानु हुन्थ्यो । उहाँले यो कामको घृणालाई करुसमा मारेर गर्नुभयो ।
- 17 ख्रीष्ट आउनु भयो अनि तिमीहरू बीच शान्तिको प्राचर गर्नुभयो जो परमेश्वरदेखि टाढा थियौ । अनि तिमीहरूमा शान्ति प्रचार गर्नुभयो जो परमेश्वरको नजिक थिए ।
- 18 हो, ख्रीष्ट मार्फत हामी सबैलाई एक आत्माद्वारा पिताकहाँ आउने अधिकार दिइयो ।
- 19 यसकारण अब तिमीहरू पाहुना र परदेशी होइनौ । तिमीहरू पनि परमेश्वरका परिवारका सदस्यहरूसित पनि मिलेकाछौ ।
- 20 तिमी विश्वासीहरू परमेश्वरका भवन हो जुन प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूद्वारा जग बसाइएको घडेरीमा बनाइएको छ । ख्रीष्ट स्वयं भवनका जग-ढुङ्गा हुनुहुन्छ ।
- 21 त्यो सम्पूर्ण भवन ख्रीष्टमा गाँसिएको छ । यो प्रभुमा पवित्र मन्दिर बनेर बढदछ ।
- 22 अनि ख्रीष्टमा तिमीहरू पनि अरुहरूसितै निर्मित छौ । आत्माद्वारा तिमीहरू पनि यस्तो एउटा स्थान बनिदैछौ जहाँ परमेश्वर बस्नु हुन्छ ।

अध्याय 3

- य**सर्थ, म ख्रीष्ट येशूको कैदी हुँ, र तिमीहरूको पनि एक कैदी जो यहूदीहरू होइनौ ।
- 2 अवश्य तिमीहरू जान्दछौ कि परमेश्वरले आफ्ना अनुग्रहले तिमीहरूलाई सहायता गर्न मलाई यो काम सुम्पनु भएकोछ ।
- 3 परमेश्वरले मलाई आफ्नो गुप्त योजना दर्शाउनु भयो । यसबारे मैले केही लेखिसकेकेछु ।
- 4 अनि मैले लेखेका ती कुराहरू पढ्यौ भने ख्रीष्टको बारेमा गुप्त सत्यता मैले बुझेको रहेछु भन्ने तिमीहरू जान्नसक्छौ ।
- 5 अधि-अधिका मानिसहरूलाई त्यो गुप्त सत्यता दर्शाइएको थिएन तर अहिले आत्माद्वारा त्यो गुप्त रहस्य उहाँको पवित्र प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई दर्शाइएकोछ ।
- 6 गुप्त सत्यता यही हो: परमेश्वरले आफ्ना यहूदी मानिसहरूलाई दिनुभएको त्यही कुराहरू गैर-यहूदीहरूले पनि पाउनेछन् । गैर-यहूदीहरू यहूदीहरूसितै एक जीउमा सम्मिलित हुनेछन् अनि ख्रीष्ट येशूमा दिइएको परमेश्वरको वचनको सहभागी हुनेछन् । सुसमाचारको कारणले गैर-यहूदीहरूले यी सबै पाउनेछन् ।
- 7 परमेश्वरको विशेष अनुग्रहले, म सुसमाचारको एक जना सेवक बनिँँ । उहाँले आफ्नो शक्तिद्वारा मलाई यो अनुग्रह दिनुभएको छ ।
- 8 परमेश्वरका मानिसहरू मध्ये म सबभन्दा तुच्छ हुँ । तर उहाँले मलाई ख्रीष्टको अनन्त धनरूपी सुसमाचार बारे गैर-यहूदीहरूमाझ प्रचार गर्ने यो उपहार दिनुभयो । त्यस धनको महिमा बुझिनसक्नुको छ ।
- 9 अनि परमेश्वरले मलाई उहाँको गुप्त सत्यताको योजना बारे सबै मानिसलाई भनि दिने काम दिनुभयो, त्यो सत्यता आदि कालदेखि नै उहाँमा लुकेको थियो । उहाँनै परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले सब कुछ सृष्टि गर्नु भयो ।
- 10 उहाँको उद्देश्य थियो कि स्वर्गीय ठाँउका जम्मै शासकहरू र अधिकारीहरूले परमेश्वरले आफ्नो ज्ञान विभिन्न प्रकारले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ भन्ने जानून् ।
- 11 युगौं अधि परमेश्वरले बनाउनु भएको योजना अनुसार यो गरिएकोछ । आफूले योजना गरेकै अनुरूप उहाँले यो गर्नुभयो । उहाँले यो हाम्रा प्रभु ख्रीष्ट येशू मार्फत गर्नुभयो ।
- 12 ख्रीष्टमा हामीहरू परमेश्वरको अधि निर्भय भई विश्वाससित उभिन सक्छौ । ख्रीष्टमा विश्वासद्वारा हामी यो गर्न सक्छौ ।
- 13 यसैले म तिमीहरूलाई बिन्ती गर्दछु तिमीहरूको कारण मेरा कष्टहरू देखेर तिमीहरूले हरेर श्वा खानु हुँदैन र आशा पनि मार्नु हुँदैन । मेरो कष्टले तिमीहरूमा आदर ल्याउने छ ।
- 14 यसर्थ पिता अधि प्रार्थनामा म झुक्दछु ।
- 15 स्वर्गको र पृथ्वीको प्रत्येक परिवारले उहाँबाट नै यसको नाम लिंदछन् ।
- 16 म पितालाई आफ्नो महिमामयी सम्पत्ती अनुसार तिनीहरूलाई शक्ति प्रदान गरुन् भनी प्रार्थना गर्दछु, जसमा कि आफ्ना आत्मामा तिमीहरू दरिलो हुन सक्छे । उहाँको आत्माद्वारा उहाँले तिमाहरूलाई त्यो शक्ति दिनु हुन्छ ।
- 17 तिमाहरूको विश्वासको कारणले ख्रीष्ट तिमीहरूको हृदयमा बसून् भनी म प्रार्थना गर्दछु । म प्रार्थना गर्दछु, ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति परमेश्वरका सबै मानिसहरूले पउन् ।
- 18 अनि प्रार्थना गर्दछु कि परमेश्वरका जम्मै तिमीहरूलाई र परमेश्वरको पवित्रजनले ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति पाउन् । म यो पनि प्रार्थना गर्दछु कि उहाँको प्रेमको चौडाई, लम्बाई, उँचाई र गहिराई तिमाहरूले बुझ्न सक ।

19 ख्रीष्टको प्रेम मानव समझ भन्दा बाहिर छ । तर तिमीहरूले त्यो प्रेम बुझ्न सक भन्ने मेरो पार्थनाछ । परमेश्वरको शक्ति जो हामीभित्र काम गरिरहेकोछ, त्यसले हामीले सोचेको वा कल्पना गरेको भन्दा धेरै गर्न सक्छ । मण्डलीमा अनि ख्रीष्ट येशूमा सदा सर्वदा र युग-युगसम्म उहाँको महिमा भइरहोस् । आमिन ।

20

21

अध्याय 4

म कैदमा छु किन कि म प्रभुको हुँ । परमेश्वरले तिमीहरूलाई उनका मानिस भएर जीउन चुन्नु भयो । अब म तिमीहरूलाई परमेश्वरका मानिस भएर कसरी जीउनु पर्छ त्यो बताउछु ।

2 सँधै नम्र र कोमल बन । धैर्य बन र आपस्तमा प्रेम पूर्वक रह ।

3 आत्मा मार्फत तिमीहरू शान्तिपूर्वक एक-अर्कामा सम्बन्धित छौ । शान्तिको बन्धनले यस सम्बन्धलाई अटूट राख्ने भरसक कोशिश गर ।

4 शरीर एउटै छ र आत्मा एउटै छ । आशा पनि एउटै छ जसकोलागि परमेश्वरले तिमीहरूलाई बोलाए ।

5 एउटै प्रभु, एउटै विश्वास र एउटै बप्तिस्मा छ ।

6 परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ जो सबका पिता हुनुहुन्छ । उहाँ सर्वोपरी हुनुहुन्छ, हरेक कुराबाट काम गर्नु हुन्छ अनि हरेकमा हुनुहुन्छ ।

7 ख्रीष्टले हामी प्रत्येकलाई एक-एकवटा विशेष उपहार दिनु भएकोछ । प्रत्येकले त्यही उपहार पाएको छ जुन उहाँले दिनु चाहनु भएको थियो ।

8 त्यसैले शास्त्रमा यस्तो भनिएको छ: “उहाँमाथि आकाशमा जानुभयो, आफूसित कैदलाई बन्दी बनाएर लानु भयो अनि उहाँले मानिसलाई उपहारहरू दिनुभयो ।”

9 “उहाँ माथि जानु भयो” भन्दा के बुझ्न सकिन्छ? यसको अर्थ, पहिले उहाँ तल पृथ्वीमा आउनु भयो ।

10 येशू तल आउनु भयो र उहाँ नै हुनुहुन्छ जो माथि जानु भयो । उहाँ सबभन्दा अग्लो आकाशमा जानु भयो । त्यो आफुमा पूर्ण होस् भनेर ख्रीष्टले यस्तो गर्नुभयो ।

11 अनि ख्रीष्ट हुनुहुन्छ जसले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो जब उहाँले दिनुहुँदै कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई मण्डली को गोठाला र कसैलाई शिक्षक बनाउनुभयो ।

12 ख्रीष्ट-परिवारलाई मजबूत बनाउनु भनी परमेश्वरका मानिसहरूलाई आफ्नो सेवामा तयार पार्नु ख्रीष्टले ती वरदानहरू दिनुभयो । यसले गर्दा ख्रीष्टको शरीर ताकि ख्रीष्टको शरीर बलियो बनियोस् ।

13 हामी सबै एउटै विश्वासमा नबाँधिउज्जेल, परमेश्वरको पुत्रलाई पूर्णरूपले नचिनुज्जेल, हामी परिपक्व मानिस नबनिउज्जेल, हामी ख्रीष्ट जस्तै उन्नत नहुज्जेल र उहाँको पूर्णता प्राप्त नगरुज्जेल यो काम गरि नै रहनुपर्छ ।

14 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 चलाकी गर्छन् र मानिसहरूलाई भूल बाटामा तान्न हर प्रकारको चेष्टा गर्छन् ।

15 तर, हामी प्रेमपूर्वक सत्य बोल्छौ । तर हामी हर तरहेले ख्रीष्ट जस्तै नहुज्जे बडिरहनेछौ । ख्रीष्ट शिर हुनुहुन्छ र हामी शरीरको प्रत्येक अंग एक-अर्कामा जोडिएकोछ र शरीरको जोडनीले एक गरेको छ । प्रत्येक अंगले आ-आफ्नै काम गर्छ । अनि यसैले सम्पूर्ण शरीर विकास गर्छ र प्रेममा दृढ हुन्छ ।

16 म यो भन्छु र प्रभुको सम्बन्धमा चेतावनी दिन्छु: परमेश्वरलाई नचिन्नेहरू जस्तो भएर नबस । तिनीहरूका विचार निकम्मा हुन्छन् ।

17

18 ती केही बुझ्न सक्तैनन्, अनि केही जान्दैनन् किन कि तिनीहरू सुन्न अस्वीकार गर्छन् त्यसैले परमेश्वरले दिएको जीवन जस्तो तिनीहरूको जीवन हुँदैन ।

19 लज्जा अनुभव गर्ने क्षमता तिनीहरूले गुमाएका छन् । कुकर्म गर्न मै तिनीहरूका जीवन पूर्णरूपले लागेकाछन् । हर प्रकारको नीच काम गर्न ती सधैं तम्सन्छन् ।

20 तर तिमीहरूले सिकेको ख्रीष्टको कुरा त्यस्तो होइन ।

21 म जान्दछु, तिमीहरूले ख्रीष्टको बारेमा सुनेकाछौ अनि तिमीहरू उहाँमा छौ, यसर्थ तिमीहरूले सत्यता सिक्थौ । हो, खासमा सत्यता येशूमा छन् ।

- 22 तिमीहरूलाई आफ्नो पुरानो स्वभाव छोडन सिकाइयो । त्यसको अर्थ, अधिका दिनहरूमा पछ्याइ हिँडेको कुमार्गलाई तिमीहरूले त्याग्नु पर्छ । त्यो स्वभाव त्यसैका धोखापूर्ण इच्छाहरूले त्यसलाई थोत्रो बनाइसकेका छ ।
- 23 तिमीहरू आफ्ना मन र आत्मामा नयाँ बनाइनु पर्छ ।
- 24 तिमीहरू नयाँ मानिस बनिनु पर्छ जस्तो विश्वास अनुसार धर्मी र पवित्र जीवन बाँच्न परमेश्वरले तिमीहरूलाई आफ्नै अनुरूपमा सिर्जनु भएको छ ।
- 25 यसैले तिमीहरूले झूटो बोल्नु छोडनुपर्छ । आपसमा सँधै साँचो बोल । किनभने हामी आपस्तमा एउटै शरीरका अंगहरू हौं ।
- 26 जब तिमी रिसाउँछौ त्यस दिनभरि नरिसाऊ । रिसले कुनै पाप नगराओस् । अनि दिनभरि नरिसाइ बस ।
- 27 शैतानलाई जित्ने मौका नदेऊ ।
- 28 यदि कसैले चोर्छ भने त्यसले त्यो बानी छोडोस् । उसले आफ्ना हात असल काममा लगाओस् । तब मात्र गरीब मानिसहरूलाई दिनु उसकोमा केही हुनेछ ।
- 29 बात गर्दा चोट पर्ने शब्द नचलाऊ । मानिसलाई चाहिने कुरो मात्र गर जसले मानिसलाई बलियो बनाउछ । तब मात्र तिम्रा कुरा सुन्नेहरू लाभान्वित हुन्छन् ।
- 30 पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याऊ । आत्मा नै प्रमाण हो के तिमी परमेश्वरका हौ । उपयुक्त समयमा परमेश्वरले तिमीलाई मुक्त गर्नु हुनेछ भन्ने देखाउनुलाई नै उहाँले त्यो आत्मा दिनुभएको हो ।
- 31 तितोपना, रिस र आवेग त्याग कहिल्यै रिसमा नचिच्याउ र अर्काको निन्दा नगर । कुनै प्रकारको कुकर्म कहिल्यै नगर ।
- 32 आपसमा दयालू र कृपालु बन । परमेश्वरले खरीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा दिए जस्तै तिमीहरूले पनि एक-अर्कालाई क्षमा देऊ ।

अध्याय 5

- त**िमीहरू परमेश्वरका नानीहरू हौ जसलाई उहाँले प्रेम गर्नु हुन्छ । यसैले परमेश्वर जस्तै हुने कोशीश गर ।
- 2 प्रेममय जीवन बिताऊ । खरीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नु भए जस्तै अरुलाई प्रेम गर । खरीष्टले हाम्रा निम्ति आफूलाई सुगन्धित उपहार अनि परमेश्वरको बलिको रूपमा चढाउनुभयो ।
- 3 तिमीहरूका विचमा यौन अपराध हुनुहुँदैन । कुनै प्रकारको अनैतिकता अथवा लालच अझै धेरै हुनुहुँदैन । किन? किनभने यस्ता कुराहरू परमेश्वरका जनलाई उचित छैन ।
- 4 तिमीहरू माझ नराम्रो बातचीत हुनु हुँदैन । मूर्ख कुरा नगर अनि अनुचित मजाक पनि नगर । यी कुराहरू तिमीहरूलाई ठीक छैन । यसको सट्टामा तिमीहरूले परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुपर्छ ।
- 5 यसमा निश्चय होऊ: यदि तिनीहरूले यौन अपराध गरे अथवा बेइमान्दारी बने आफ्नै निम्ति लोभी बने भने खरीष्ट औ परमेश्वरको राज्यमा तिमीहरूले ठाउँ पाउने छैनौ । लोभी चाँहि मूर्तिपूजक हो ।
- 6 मिथ्या कुराले तिमीहरूलाई मूर्ख नबनाओस् । अनाज्ञाकारी मानिसहरूमाथि यस्ता कुराहरूले परमेश्वर रिसाउनु हुन्छ ।
- 7 तिनीहरूसित त्यस्तो काम गर्नु हुँदैन ।
- 8 बितेका दिनहरूमा अन्धकारले पूर्ण थियो, तर अहिले तिमी प्रकाशले पूर्ण छौ । यसैले, प्रकाशका बालकहरू जस्तै बाँच ।
- 9 प्रकाशले सब किसिमको भलाई, नैतिक जीवन र सत्यता ल्याउँदछ ।
- 10 प्रभु के कुराले खुशी हुनुहुन्छ त्यो बुझ्ने कोशिश गर ।
- 11 अन्धकारका मानिसहरूले गर्ने काम नगर । त्यस्ता कामहरूले ती अंधाराका कामहरू मिथ्या हुन भन्ने देखाऊ ।
- 12 अन्धकारमा मानिसहरूले गर्ने कुराहरूको चर्चा गर्नु पनि शरमको कुरा हो ।
- 13 तर जब हामी ती गुप्तरूपले अँध्यारोमा गरिएका कुराहरू उदाङ्गो बनाउँछौं प्रकाशले ती कुराहरूलाई प्रत्यक्ष पारिदिन्छ ।
- 14 अनि ज्योति नै हो जसले हरेक कुरो प्रत्यक्ष पार्छ । त्यसैले हामी भन्छौ: “जाग, हे निदाएकाहरू हो! मृत्युबाट उठ अनि तिमीहरूमाथि खरीष्ट चम्कुनु हुनेछ ।”
- 15 यसकारण तिमीहरू कसरी जिउँछौ त्यस बारे खुबै सर्तक होऊ । मूर्खहरू जस्तो नबाँच तर बुद्धिमानीपूर्वक बाँच ।
- 16 हामीले बाँचेका दिनहरू खराब छन्, यसर्थ आफ्नो समयलाई सुकर्म गर्नमा लगाऊ ।
- 17 यसर्थ मूर्ख नबन । सट्टामा, प्रभुले तिमीलाई के गराउन चाहनुहुन्छ, बुझ ।

- 18 दाखरस खाएर नमात । त्यसले तिम्रो आत्मिकताको नाश गर्नेछ । आत्मा ले भरीपूर्ण होऊ ।
- 19 आपसमा भजन, स्तुति र आत्मिक गीतहरू सुनाऊ । प्रभुलाई आफ्नो हृदयमा संगीत बनाऊ ।
- 20 सधैं सबै कुराको लागि पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ । हाम्रो प्रभु येशू ख्रीष्टको नाममा उहाँलाई धन्यवाद देऊ ।
- 21 एक-अर्कालाई मान्नु इच्छुक होऊ किन कि तिमीहरू ख्रीष्टलाई आदर गर्छौ ।
- 22 पत्नीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तै आ-आफ्ना पतिको अधीनमा बस ।
- 23 जस्तो येशू ख्रीष्ट मण्डलीका शिर हुनुहुन्छ, पति पत्नीका शिर हुन् । मण्डली ख्रीष्टको शरीर हो, त्यसरी ख्रीष्ट शरीरमा रक्षक हुनुहुन्छ ।
- 24 जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधिकारमा छ त्यसरी पत्नीहरू पनि हरेक कुरामा पतिहरूको अधिकारमा रहनु पर्छ ।
- 25 पतिहरू हो, आफ्ना पत्नीलाई प्रेम गर जस्तो ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नु भयो । ख्रीष्टले मण्डलीको निम्ति प्राण दिनुभयो ।
- 26 मण्डलीलाई पवित्र बनाउनु उहाँले आफ्नो प्राण बलि दिनुभयो । मण्डलीलाई पानीले धोएर शुद्ध पार्न ख्रीष्टले सुसमाचार प्रयोग गर्नुभयो ।
- 27 उहाँले मण्डलीलाई महिमित दुलही बनाउनु तथा कलंक, चाउरी वा त्यस्तै कुनै त्रुटिरहित बनाउन तथा उनलाई शुद्ध र निर्दोष पार्नु आफैलाई बलि दिनुभयो ।
- 28 अनि पतिहरूले पनि आफ्ना पत्नीहरूलाई त्यसरी नै प्रेम गर्नुपर्छ । आफ्नो शरीरलाई प्रेम गरे जस्तै आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर । पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ ।
- 29 अनि कसैले पनि आफ्नो शरीरलाई कहिल्यै धृष्ट गदैन । हरेकले आफ्नो शरीरलाई, स्याहारछ अनि खाना दिन्छ । अनि मण्डलीको निम्ति ख्रीष्टले पनि त्यसै गर्नु हुन्छ ।
- 30 किन कि हामी उहाँको शरीरका अंग हौं ।
- 31 धर्मशास्त्रले भन्छ, “त्यसैले मानिसले आफ्ना माता-पितालाई छोड्दछ र आफ्नो पत्नीसित मिल्दछ र ती दुई एक हुन्छन् ।”
- 32 यो गुप्त सत्यता खुबै महत्वपूर्ण छ । मलाई लाग्छ यसको अभिप्राय ख्रीष्ट र मण्डलीसित छ ।
- 33 तर तिमीहरू प्रत्येकले आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नु पर्छ जस्तो आफुले आफैलाई प्रेम गर्छ । अनि पत्नीले पनि आफ्नो पतिलाई आदर गर्नु पर्छ ।

अध्याय 6

- ब**ालकहरू हो, प्रभुले चाहेको जस्तो, आफ्ना आमा-बाबुले भनेको मान । त्यो बाहेक, गर्नु पर्ने राम्रो कुरो यही हो:
- 2 शास्त्रले भन्छ, “तिमीहरूले आफ्ना आमा-बाबुको आदर गर्नु पर्छ ।” यो पहिलो आज्ञा हो, यसमा प्रतिज्ञा पनि छ ।
 - 3 त्यो प्रतिज्ञा हो: “तब तिम्रो हरेक कुरो ठीक हुन्छ र संसारमा तिमीले लामो आयु पाउनेछौ ।”
 - 4 पिताहरू हो, आफ्ना बालकहरूलाई रिस नउठाऊ । तिनीहरूलाई प्रभुको शिक्षा र तालीममा हुर्काऊ ।
 - 5 कमाराहरू हो, पृथ्वीमा आफ्ना पार्थीव मालिकहरूको आज्ञा, डर र आदरसहित सम्पूर्ण हृदयले पालन गर जसरी ख्रीष्टको आज्ञा पालन गर्दछौ ।
 - 6 तिनीहरूले हेरिरहेको बेला तिनीहरूको मन जित्न तिनीहरूका सामुन्ने मात्र तिमीहरूले आज्ञा पालन गर्नु होइन तर तिमीहरूले ख्रीष्टको आज्ञा पालन गरे झैं तिनीहरूलाई मान ।
 - 7 आफ्नो कर्तव्य खुशीसाथ गर । प्रभुको निम्ति कर्तव्य गरे झैं गर औ मानिसको निम्ति गरेको जस्तो होइन ।
 - 8 याद राख, उ कमारा होस् कि मुक्त होस् राम्रो काम गर्ने हरेकालाई पुरस्कार दिने प्रभु नै हुनुहुन्छ ।
 - 9 अनि मालिकहरू, तिमीहरूले पनि आफ्ना कमाराहरूसित उस्तै व्यवहार गर । तिनीहरूलाई नधम्काउ । मनमा राख कि तिमीहरूका मालिक र उनीहरूका मालिक उही एक हुन्छ अनि उहाँ स्वर्गमा हुनुहुन्छ । उहाँले हरेक मानिसलाई एकै प्रकारले जाँच्नु हुन्छ ।
 - 10 मेरो पत्रको अन्तमा म भन्छु, प्रभुमा र उहाँको महान शक्तिमा दृढ बन ।
 - 11 परमेश्वरले दिएको पूर्ण हातहतियार लगाऊ ताकि तिमीहरूले शैतानको कुचालको सामना गर्न सक्छौ ।
 - 12 हाम्रो लडाई पृथ्वीका मानिसहरूसित छैन । हामी त यस संसारको अन्धकारको शासक, अधिकारी र शक्तिहरूसित लडिरहेछौ । हाम्रो लडाई त स्वर्गीय स्थानको दुष्ट आत्मिक शक्तिहरूको विरुद्ध छ ।
 - 13 त्यसैले तिमीहरूले परमेश्वरको पूर्ण हातहतियार पाउनु आवश्यक छ । अनि मात्र अनि मात्र त्यस खराब दिनको सामना

दृढता पूर्वक गर्न सक्छौ । जम्मै लडाईं शेष गरिसके पछि पनि अझै उभिरहन सक्छौ ।

14 यसैले, कम्मरमा सत्यको पटुका कसेर, धार्मिक जीवनको छाती-कवच पहिरेर

15 प्रचारका निम्ति तयार हुनु शान्तिको सुसमाचारको जुत्ता जस्तो तिम्रो खुट्टामा लगाऊ ।

16 अनि यी सँगै विश्वासको ढाल प्रयोग गर जसले दुष्टात्माको जम्मै जल्दो वाणलाई निभाउँदछ ।

17 परमेश्वरको मुक्तिलाई आफ्नो शिर रक्षक बनाऊ अनि परमेश्वरको वचन समात जुन आत्माको तरवार हो ।

18 सँधै पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर । सब किसिमका प्रार्थनाहरू सहित प्रार्थना गर अनि आफुलाई चाहिएको हर थोक माग । यसो गर्नु तिमी सदा तयार बस । प्रार्थना गर्नु कहिल्यै नछोड । सँधै परमेश्वरका सबै मानिसहरूका लागि प्रार्थना गर ।

19 मेरो लागि पनि प्रार्थना गर कि जब म बोल्छु परमेश्वरले मलाई शब्दहरू दिऊन् र सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई म निर्भयसंग भन्नु सकुँ ।

20 सुसमाचारको पक्षमा बोल्ने काम मलाई दिइएको थियो । यो म अहिले यहाँ कैदमा बसेर पनि गर्छु । प्रार्थना गर कि जब म सुसमाचारको प्रचार गर्छु, मैले बोल्नु परे जस्तै निर्भयसित बोल्न सकुँ ।

21 हाम्रा प्यारा भाइ टाइकिक्सलाई तिमीहरूकहाँ पठाइएकोछ । उनी प्रभुको काममा एक विश्वासी सेवक हुन् । मेरो बारेमा उनले सबै कुरा बताउनेछन् । र म कस्तो छु, के गर्दैछु त्यो उनले बताउने छन् ।

22 यसको लागि , मैले उनलाई पठाउँदै छु । हाम्रो भलाकुसारी बुझ्न भन्ने म चाहन्छु । तिमीहरूको उत्साहका निम्ति म उनलाई पठाउँदैछु ।

23 तिमहरूलाई पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टले शान्ति र प्रेमको साथै विश्वास दिउन् ।

24 तिमीहरू जम्मै जसले हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई अनन्त माया गर्छौ, तिमीहरूमा परमेश्वरको अनुग्रह रहोस् ।

For other languages please go to www.wordproject.org