

एफिसीहरूलाई पावलको पत्र

1 परमेश्वरको इच्छा अनुसार प्रेरित बनेको पावलबाट परमेश्वरका पवित्र जनहरूलाई जो एफिससमा छन् तथा ख्रीष्ट येशूमा विश्वास राखेहरूलाई अभिवादन!

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

ख्रीष्टमा हुनेहरूलाई आत्मिक आशिष

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 हुनुहुथ्यो।

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 जनाउनु 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 बनाउनु हुन्छ।

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

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

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

पावलको प्रार्थना

15-16 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।

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 खोल्दिउन् ताकि तिमीहरू आशालाई चिन्न सक जसका निम्ति परमेश्वरले तिमीहरूलाई चुन्नु भयो। अनि परमेश्वरले आफ्ना पवित्र जनहरूलाई वचन दिनुभएको आशिष कति सम्पन्न र महिमासाली रहेछ त्यो पनि जान्नेछौं।

19 अनि हामी विश्वास गर्नेहरूकोलागि परमेश्वरको शक्ति अति महान छ भन्ने कुरो पनि बुझ्नेछौं।

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 बढता 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 तरह ले भरिपूर्ण गरिदिन्छ।

2

मृत्युदेखि जीवन

1 बितेका 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 पढ्यायौ। अझै पनि परमेश्वरलाई नमान्नेहरूमा त्यही आत्माले काम गर्दैछ।

3 गएका दिनहरूमा हामीहरू सबै पनि ती मानिसहरू जस्तै बाँचेका थियौं। हामी आफ्नो पापमय प्रकृतिलाई खुशी पार्ने कोशिशमा थियौं। हाम्रा प्रवृत्ति र मनले चाहे अनुसार नै हामी सब कुरो गर्थ्यौं। हामी दुष्ट मानिस थियौं। हामी जुन प्रकारले बसेका थियौं हाम्रो पापले गर्दा त हामीले परमेश्वरको क्रोध भोग्ने पर्ने थियो। हामी अरू जस्तै थियौं।

4 तर परमेश्वरको कृपा महान छ अनि परमेश्वरले हामीलाई अति नै माया गर्नुहुन्छ।

5 हाम्रो पापहरूको कारणले हामी आत्मिक रूपले मृत थियौं। तर परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसित नयाँ जीवन दिनुभयो। हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएका छौं।

6 अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसितै उठाएर आफूसित स्वर्गीय ठाउँमा बसाउनु भयो। यसो हुनका कारण हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएका छौं। 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 देखाउनु 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 छौं त्यस्तो परमेश्वरले नै बनाउनु भएको हो। ख्रीष्ट येशूमा असल काम गर्नलाई हामीलाई नयाँ जीवन दिइएको छ। हाम्रा लागि ती राम्रा काम गर्दै हामीहरू बाँचौं भनेर परमेश्वरले यसो गर्नु भएको हो।

ख्रीष्टमा एक

11 तिमीहरू गैर-यहूदी भएर जन्म्यौ। यहूदीहरूले तिमीहरूलाई “खतनाहीन” भन्छन्। तिमीहरूलाई “अशिष्टछेदित” 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 छौं। ख्रीष्टले हामी दुवैलाई एक बनाउनु भएको थियो। यहूदी र गैर-यहीदूहरू बीचमा पर्खाल लागे जस्तै छुट्टिका 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 क्रूसद्वारा ख्रीष्टले दुइ समूह बीचको घृणा समाप्त गराइदिनु भयो अनि तिनीहरूलाई एउटा शरीरमा सम्मिलित गराउनु भयो। ख्रीष्टले तिनीहरूलाई परमेश्वरतिर तान्न चहानु हुन्थ्यो। उहाँले यो कामको घृणालाई क्रूसमा 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 हौ 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 बढ्दछ।

22 अनि ख्रीष्टमा तिमीहरू पनि अरूहरूसितै निर्मित छौ। आत्माद्वारा तिमीहरू पनि यस्तो एउटा स्थान बनिदैछौ जहाँ परमेश्वर बसु हुन्छ।

3

अन्य जातीहरूमा पावलको काम

1 यसर्थ, म ख्रीष्ट येशूको कैदी हुँ, र तिमीहरूको पनि एक कैदी जो यहदीहरू 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 लेखिसकेकैछु।

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 यहदी मानिसहरूलाई दिनुभएको त्यही कुराहरू गैर-यहदीहरूले पनि पाउनेछन्। गैर-यहदीहरू यहदीहरूसितै एक जीउमा सम्मिलित हुनेछन् अनि ख्रीष्ट येशूमा दिइएको परमेश्वरको वचनको सहभागी हुनेछन्। सुसमाचारको कारणले गैर-यहदीहरूले यी सबै पाउनेछन्।

7 परमेश्वरको विशेष अनुग्रहले, म सुसमाचाराको एक जना सेवक बनिँँ। उहाँले आफ्नो शक्तिद्वारा मलाई यो अनुग्रह दिनुभएको छ।

8 परमेश्वरका मानिसहरू मध्ये म सबभन्दा तुच्छ हूँ। तर उहाँले मलाई ख्रीष्टको अनन्त धनरूपी सुसमाचार बारे गैर-यहूदीहरू माझ 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 कुरा सृष्टि गर्नु भयो।

10 उहाँको उद्देश्य थियो कि स्वर्गीय ठाँउका जम्मै शासकहरू र अधिकारीहरूले परमेश्वरले आफ्नो ज्ञान विभिन्न प्रकारले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ भन्ने जानुन।

11 युगौं अघि 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 अघि निर्भय भई विश्वाससित उभिन सक्छौं। ख्रीष्टमा विश्वासद्वारा हामी यो गर्न सक्छौं।

13 यसैले म तिमीहरूलाई बिन्ती गर्दछु तिमीहरूको कारण मेरा कष्टहरू देखेर तिमीहरूले हरेश खानु हुँदैन र आशा पनि मार्नु हुँदैन। मेरो कष्टले तिमीहरूमा आदर ल्याउने छ।

ख्रीष्टको प्रेम

14 यसर्थ पिता अघि प्रार्थनामा म झुकदछु।

15 स्वर्गको र पृथ्वीको प्रत्येक परिवारले उहाँबाटनै यसको नाम लिदछन्।

16 म पितालाई आफ्नो महिमामयी सम्पत्ती अनुसार तिनीहरूलाई शक्ति प्रदान गर्नु भनी प्रार्थना गर्दछु, जसमा कि आफ्ना आत्मामा तिमीहरू दरिलो हुन सक्छै। उहाँको आत्माद्वारा उहाँले तिमाहरूलाई त्यो शक्ति दिनु हुन्छ।

17 तिमाहरूको विश्वासको कारणले ख्रीष्ट तिमीहरूको हृदयमा बसुनु भनी म प्रार्थना गर्दछु। म प्रार्थना गर्दछु, ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति परमेश्वरका सबै मानिसहरूले पउनु।

18 अनि प्रार्थना गर्दछु कि परमेश्वरका जम्मै तिमीहरूलाई र परमेश्वरको पवित्रजनले ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति पाउनु। म यो पनि प्रार्थना गर्दछु कि उहाँको प्रेमको चौडाई, लम्म्मबाई, उँचाई र गहिराई तिमाहरूले बुझ्न सक।

19 ख्रीष्टको प्रेम मानव समझ भन्दा बाहिर छ। तर तिमीहरूले त्यो प्रेम बुझ्न सक भन्ने मेरो पार्थनाछ।

20 परमेश्वरको शक्ति जो हामीभित्र काम गरिरहेकोछ, त्यसले हामीले सोचेको वा कल्पना गरेको भन्दा धेरै गर्न सक्छ।

21 मण्डलीमा अनि ख्रीष्ट येशूमा सदा सर्वदा र युग-युगसम्म उहाँको महिमा भइरहोस्। अमिन।

4

शरीरमा एकता

1 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 शान्तिपूर्क 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 बलिस्मा छ।

6 परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ जो सबका पिता हुनुहुन्छ। उहाँ सर्वापरी 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,

“उहाँ माथि आकाशमा जानुभयो,

आफूसितै कैदीलाई बन्दी बनाएर लानु भयो, अनि उहाँले मानिसलाई
उपहारहरू दिनुभयो।”

भजनसंग्रह 68:18

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 अलग्गो 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 बनियोस।

13 हामी सबै एउटै विश्वासमा नबाँधिउञ्जेल, परमेश्वरको पुत्रलाई पूर्णरूपले नचिनुञ्जेल, हामी परिपक्व मानिस नबनिउञ्जेल, हामी ख्रीष्ट जस्तै उन्नत नहुञ्जेल र उहाँको पूर्णता प्राप्त नगर्नुञ्जेल यो काम गरि नै रहनुपर्छ।

14 तब हामी नानीहरू जस्तो हुने छैनौं। हामी छालमा जहाजले यता र उता छल्काइएका मानिसहरू जस्ता हुने छैनौं। हामी प्रत्येक नयाँ शिक्षाद्वारा प्रभावित हुने छैनौं जसले हामीलाई धोका दिने प्रयास गर्छ। ती मानिसहरूले चलाकी गर्छन् र मानिसहरूलाई भूल बाटोमा तान्न हर प्रकारको चेष्टा गर्छन्।

15 तर, हामी प्रेमपूर्वक सत्य बोल्छौं। तर हामी हर तरहले ख्रीष्ट जस्तै नहुञ्जे बडिरहनेछौं। ख्रीष्ट शिर हुनुहुन्छ र हामी शरीर हौं।

16 सम्पूर्ण शरीर ख्रीष्टद्वारा गाँसिएको छ। शरीरको प्रत्येक अङ्ग एक-अर्कामा जोडिएको छ र शरीरको जोडनीले एक गरेको छ। प्रत्येक अङ्गले आ-आफ्नै काम गर्छ। अनि यसैले सम्पूर्ण शरीर विकास गर्छ र प्रेममा दृढ हुन्छ।

बाँच्ने तरिका

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

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 सुनेकाछौं अनि तिमीहरू उहाँमा छौं, यसर्थ तिमीहरूले सत्यता सिक्नु। हो, खासमा सत्यता येशूमा छन्।

22 तिमीहरूलाई आफ्नो पुरानो स्वभाव छोड्न सिकाइयो। त्यसको अर्थ, अधिका दिनहरूमा पछ्याइ हिडेको 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 छोड्नुपर्छ। “आपसमा सँधै सँचो बोल।” किनभने हामी आपस्तमा एउटै शरीरका अङ्गहरू हौं।

26 “जब तिमी रिसाउँछौ त्यस दिनभरि नरिसाऊ। रिसले कुनै पाप नगराओस्।” अनि दिनभरि नरिसाइ बस।

27 शैतानलाई जित्रे 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। आत्मालाई 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 दयालु र कृपालु बन। परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा दिए जस्तै तिमीहरूले पनि एक-अर्कालाई क्षमा देऊ।

5

1 तिमीहरू परमेश्वरका नानीहरू हौ जसलाई उहाँले प्रेम गर्नु हुन्छ। यसैले परमेश्वर जस्तै हुने कोशीश गर।

2 प्रेममय जीवन बिताऊ। ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नु भए जस्तै अस्लाई प्रेम गर। ख्रीष्टले 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 ख्रीष्ट 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 अंध्याराका कामहरू मिथ्या हुन भन्ने देखाऊ।

12 अन्धकारमा मानिसहरूले गर्ने कुराहरूको चर्चा गर्नु पनि शरमको कुरा हो।

13 तर जब हामी ती गुम्रूपले 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 ख्रीष्ट चम्कुनु हुनेछ।”

15 यसकारण तिमीहरू कसरी जिउँछौ त्यस बारे खुबै सर्तक होऊ। मूर्खहरू जस्तो नबाँच तर बुद्धिमान्नीपूर्वक बाँच।

16 हामीले बाँचेका दिनहरू खराब छन्, यसर्थ आफ्नो समयलाई सुकर्म गर्नमा लगाऊ।

17 यसर्थ मूर्ख नबन। सट्टामा, प्रभूले तिमीलाई के गराउन चाहनुहुन्छ, बुझ।

18 दाखरस खाएर नमात। त्यसले तिम्रो आत्मिकताको नाश गर्नेछ। आत्माले भरीपूर्ण होऊ।

19 आपसमा भजन, स्तुति र आत्मिक गीतहरू सुनाऊ। प्रभुलाई आफ्नो हृदयमा संगीत बनाऊ।

20 सधैं सबै कुराको लागि पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ। हाम्र प्रभु येशू ख्रीष्टको नाममा उहाँलाई धन्यवाद देऊ।

पति र पत्नीहरू

21 एक-अर्कालाई मान्न इच्छुक होऊ किनकि तिमीहरू ख्रीष्टलाई आदर गर्छौं।

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 पतिहरू 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 बनाउनु 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 धृणा गर्दैन। हरेकले आफ्नो शरीरलाई, स्याहाछ अनि खाना दिन्छ। अनि मण्डलीको निम्ति ख्रीष्टले पनि त्यसै गर्नु हुन्छ।

30 किनकि हामी उहाँको शरीरका अङ्ग हौं।

31 धर्मशास्त्रले भन्छ, “त्यसैले मानिसले आफ्ना माता-पितालाई छोड्छ र आफ्नो पत्नीसित मिल्दछ र ती दुई एक हुन्छन्।”☆

☆ 5:31: उत्पत्ति 2:24 बाट उद्धृत गरिएको।

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।

6

बालकहरू र आमा-बाबुहरू

1 बालकहरू 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।

कमाराहरू र मालिकहरू

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 जित्र 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, ऊ 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 नधम्काऊ। मनमा राख कि तिमीहरूका मालिक र उनीहरूका मालिक उही एक हुन्छ अनि उहाँ स्वर्गमा हुनुहुन्छ। उहाँले हरेक मानिसलाई एकै प्रकारले जाँच्नु हुन्छ।

☆ 6:2: प्रस्थान 20:12; व्यावस्था 5:16 बाट उद्धृत गरिएको। ☆ 6:3: प्रस्थान 20:12; व्यावस्था 5:16 बाट उद्धृत गरिएको।

परमेश्वरको हात-हतियार धारण गर

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 लडाईं पृथ्वीका मानिसहरूसित छैन। हामी त यस संसारको अन्धकारको शासक, अधिकारी र शक्तिहरूसित लडिरहेछौं। हाम्रो लडाईं त स्वर्गीय स्थानको दृष्ट आत्मिक शक्तिहरूको विरुद्ध छ।

13 त्यसैले तिमीहरूले परमेश्वरको पूर्ण हातहतियार पाउनु आवश्यक छ। 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 जुता जस्तो तिमी 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 सधैं 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। सधैं 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 सकूँ।

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 सकूँ।

अन्तिम अभिवादन

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 बुझ्नु भन्ने म चाहन्छु। तिमीहरूको उत्साहका निम्ति म उनलाई पठाउँदैछु।

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

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

The Holy Bible, Easy Reading Version, in Nepali

The Holy Bible, Easy Reading Version, in Nepali

copyright © 1999-2010 World Bible Translation Center

Language: नेपाली (Nepali)

Translation by: World Bible Translation Center

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>

2013-11-06

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 18 Apr 2025 from source files
dated 31 Aug 2023

b97457b2-4647-5831-87bb-3e3be577369a