

एफिससका मण्डलीलाई पावलको पत्र

- 1 परमेश्वरको इच्छाअनुसार ख्रीष्ट येशूका प्रेरित पावलबाट, एफिससमा भएका ख्रीष्ट येशूमा विश्वासयोग्य पवित्र जनहरूलाई:
- 2 हाम्रा पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट अनुग्रह र शान्ति!

ख्रीष्टमा आत्मिक आशिषहरू

- 3 हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर र पिताको प्रशंसा होस्, जसले हामीलाई ख्रीष्टमा हरेक आत्मिक आशिषले स्वर्गीय स्थानहरूमा आशिष दिनुभएको छ।
- 4 किनकि उहाँको दृष्टिमा हामी प्रेममा पवित्र र निष्खोट हुन सकौं भनेर उहाँले हामीलाई संसारको सृष्टिभन्दा पहिल्यै ख्रीष्टमा चुन्नुभयो।
- 5 हामीलाई उहाँको आफ्नो आनन्द र इच्छाअनुसार उहाँले येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्नो परिवारमा समावेश गराउनलाई पूर्वनिर्धारण गर्नुभयो,
- 6 ताकि हामीलाई आफ्ना प्रिय पुत्रद्वारा सितैमा दिनुभएको उहाँको महिमित अनुग्रहको प्रशंसा होस्।
- 7 परमेश्वरको अनुग्रहको प्रशस्तताअनुसार ख्रीष्टको रगतद्वारा हामीले उहाँमा उद्धार र पापहरूको क्षमा पाएका छौं।
- 8 परमेश्वरले आफ्नो सम्पूर्ण बुद्धि र समझशक्तिमा हामीलाई प्रशस्त गरी अनुग्रह दिनुभयो।
- 9 उहाँले आफ्नो असल अभिप्रायअनुसार आफ्नो इच्छाको रहस्य हामीकहाँ प्रकट गर्नुभएको छ, जुन रहस्य ख्रीष्टमा राख्नुभएको थियो,
- 10 ताकि जब समयहरूको पूर्णता हुन्छ, तब स्वर्गमा र पृथ्वीमा भएका सबै थोकहरू ख्रीष्टको अधीनको एकतामा ल्याइनेछन्।
- 11 उहाँले आफ्नो इच्छाअनुसारको उद्देश्य पूरा गर्न सबै काम गर्नुहुन्छ, उहाँको योजनाअनुसार पूर्वनिर्धारण गरेर हामीलाई पनि उहाँमा नै चुन्नुभएको छ।
- 12 हामी जसले ख्रीष्टमा पहिल्यै आशा राखेका छौं, उहाँको महिमाको प्रशंसाको कारण बन्न सकौं।

13 जब तिमीहरूले सत्यको वचन आफ्नो मुक्तिको सुसमाचार सुन्यौ, तिमीहरू पनि ख्रीष्टमा समावेश भयौ। जब उहाँमा नै तिमीहरूले विश्वास गर्नुभयो, तब तिमीहरूलाई प्रतिज्ञा गरिएका पवित्र आत्माद्वारा छाप लगाइएको थियो।

14 परमेश्वरको महिमाको प्रशंसाका निम्ति, तिमीहरू जो उहाँका सम्पत्ति हुनु, पवित्र आत्मा तिमीहरूको पूर्ण उद्धार नहुन्जेल उत्तराधिकारको बैना हुनुहुन्छ।

धन्यवाद र प्रार्थना

15 त्यसैले जबदेखि मैले प्रभु येशूमा तिमीहरूको विश्वास र सबै सन्तप्रति तिमीहरूको प्रेमको बारेमा सुनें,

16 मैले तिमीहरूलाई प्रार्थनामा सम्झना गर्दै तिमीहरूका निम्ति धन्यवाद दिन छोडेको छैनं।

17 मैले यही बिन्ती गरिरहेको छु, कि हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर, महिमाका पिताले तिमीहरूलाई बुद्धि र प्रकाशको आत्मा देऊन, ताकि तिमीहरूले उहाँलाई अझ राम्रोसँग जान्न सक।

18 म प्रार्थना गर्दछु, तिमीहरूका हृदयका आँखा खोल्नु, जुन आशाको निम्ति उहाँले तिमीहरूलाई बोलाउनुभयो, जुनचाहिँ उहाँका सन्तहरूका महिमित उत्तराधिकारको सम्पत्ति हो, सो तिमीहरूले जान्न सक।

19 म यो पनि प्रार्थना गर्दछु, परमेश्वरको शक्तिको अतुलनीय महानता, जो उहाँमा विश्वास गर्ने हामीहरूका निम्ति हो, तिमीहरूले बुझ्न सक। यो शक्ति महान् सामर्थ्य हो,

20 जसलाई प्रयोग गरेर उहाँले ख्रीष्टलाई मृतकबाट पुनर्जीवित पार्नुभयो र स्वर्गीय स्थानहरूमा आफ्नै दाहिने हाततिर बसाल्नुभयो।

21 अनि सबै प्रधानता र अधिकार, शक्ति र राज्य र यस युगमा मात्र होइन, तर आउने युगमा पनि सबै नामभन्दा माथि उहाँलाई राख्नुभयो।

22 यसर्थ परमेश्वरले सबै कुरा उहाँको पाउमुनि राखिदिनुभयो र मण्डलीका निम्ति उहाँलाई नै सबै कुरामाथि शिर तुल्याइदिनुभयो,

23 जुन मण्डली उहाँको शरीर हो; उहाँको पूर्णता हो, जसलाई उहाँले नै सबै कुराले सबै तरिकाले भरिपूर्ण पारिदिनुहुन्छ।

2

ख्रीष्टमा जीवित पारिएका

- 1 तिमीहरू आफ्ना अपराधहरू र पापहरूमा मरेका थियौं,
- 2 जुन पापहरूमा तिमीहरू जिउने गर्दथ्यौं; जब तिमीहरू यस संसारको मार्गअनुसार र आकाशको राज्यको शासकअनुसार पछ्याउँथ्यौं, अहिले त्यो आत्माले अनाज्ञाकारीहरूका जीवनमा काम गरिरहेको छ।
- 3 हामीहरू सबै पनि एक समयमा तिनीहरूजस्तै हाम्रा शारीरिक लालसाहरू पूरा गर्दै यसका अभिलाषाहरू र विचारहरूलाई पछ्याउँदै तिनीहरूका बीचमा जिउने गर्दथ्यौं; अनि बाँकी मानिसहरूजस्तै हामीहरू पनि स्वभावैले क्रोधका सन्तान थियौं।
- 4 तर कृपाका धनी परमेश्वरले हामीप्रतिको उहाँको महान् प्रेमका कारण,
- 5 हामी अपराधमा मरेका अवस्थाबाट हामीहरूलाई ख्रीष्टसँग जीवित पार्नुभयो —परमेश्वरको अनुग्रहबाट नै तिमीहरूले मुक्ति पाएका छौं।
- 6 अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसँगै जीवित पार्नुभयो र ख्रीष्ट येशूसँगै स्वर्गीय स्थानहरूमा बसाल्नुभयो,
- 7 ताकि आउँदा युगहरूमा उहाँको अनुग्रहको अतुलनीय सम्पत्ति ख्रीष्ट येशूमा हामीलाई गर्नुभएको दयामा देखाउन सक्नुभएको होस्।
- 8 किनकि तिमीहरूले विश्वासद्वारा अनुग्रहले मुक्ति पाएका छौं; अनि यो मुक्ति तिमीहरू आफैँबाट आएको होइन, तर यो परमेश्वरको वरदान हो।
- 9 यो कर्महरूबाट होइन, नत्रता मानिसले घमण्ड गर्नेछ।
- 10 किनकि हामी परमेश्वरद्वारा अगिबाटै असल काम गर्नका लागि ख्रीष्ट येशूमा सृजना गरिएका हौं, जुन परमेश्वरले अगिबाटै हामीद्वारा गरिनका लागि तयार गर्नुभएको थियो।

ख्रीष्टमा एकता

- 11 यसकारण याद राख, अगिबाटै तिमीहरू, जो जन्मँदै गैरयहूदीहरू हौं, जसलाई आफ्नो “खतना” (जुन शरीरमा मानिसका हातहरूद्वारा गरिन्छन्) भएकाहरूले “बेखतनाका” भनिन्थ्यो।
- 12 सम्झना राख, त्यस बेला तिमीहरू ख्रीष्टदेखि अलग, इस्राएलका नागरिक हकबाट वञ्चित थियौं; अनि प्रतिज्ञाका करारहरूबाट बिरानो, आशा नभएका र यस संसारमा परमेश्वररहित थियौं।
- 13 तर तिमीहरू, जो ख्रीष्ट येशूमा बितेको एक समयमा टाढा थियौं, अहिले ख्रीष्टको रगतद्वारा* नजिक पारिएका छौं।

* 2:13 ख्रीष्टको रगत ले उहाँको क्रूसमा भएको मृत्यु लाई जनाउँदछ।

14 किनकि उहाँ स्वयम् हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ, जसले यहूदी र गैरयहूदी बीचको विभाजन ल्याउने शत्रुताको पर्खाललाई भत्काइदिनुभएको छ; अनि दुवैलाई एउटै बनाउनुभएको छ।

15 उहाँले आफ्नै शरीरमा व्यवस्थाका आज्ञा र विधिहरू खारेज गर्नुभयो। उहाँ आफैँमा यी दुई समूहबाट एउटा नयाँ मानिस सृष्टि गर्ने र यसरी नै शान्ति स्थापित गर्ने उहाँको उद्देश्य थियो।

16 अनि यही एउटा शरीरमा क्रूसद्वारा दुवै समूहलाई परमेश्वरमा मिलाप गराएर उहाँले तिनीहरूका शत्रुतालाई अन्त्य गर्नुभयो।

17 उहाँले आएर तिमी टाढा भएका र नजिक भएकाहरूलाई शान्तिको सन्देश प्रचार गर्नुभयो।

18 किनकि ख्रीष्टद्वारा हामी दुवैले एउटै आत्मामा पिताकहाँ पुग्न पाएका छौं।

19 फलस्वरूप तिमीहरू अब विदेशी र अपरिचित होइनौं, तर परमेश्वरका जनहरूसँग सङ्गी नागरिक र उहाँको घरानाका सदस्यहरू भएका छौं।

20 त्यो घराना प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूका जगमाथि बसालिएको छ; अनि जसको मुख्य ढुङ्गो ख्रीष्ट येशू आफैँ हुनुहुन्छ।

21 उहाँमा नै पूरै भवन ठिकसँग जोडिएको हुन्छ र प्रभुमा एक पवित्र मन्दिर बन्नलाई बढ्दै जान्छ।

22 अनि उहाँमा तिमीहरू पनि आत्माद्वारा वासस्थान बन्नलाई एकसाथ निर्माण भइरहेका छौं, जसमा परमेश्वर आफ्नो आत्माद्वारा बास गर्नुहुन्छ।

3

गैरयहूदीहरूका निम्ति परमेश्वरको महान् योजना

1 यसैकारण म पावल, तिमी गैरयहूदीहरूका निम्ति ख्रीष्ट येशूको कैदी हुँ—

2 तिमीहरूका निम्ति मलाई परमेश्वरको अनुग्रहको व्यवस्थापन दिइएको बारेमा तिमीहरूले पक्कै सुनेका छौं।

3 जुन प्रकाशद्वारा त्यो रहस्य मलाई प्रकट गरिएको थियो; जसको बारेमा मैले छोटकरीमा लेखिसकेको छु।

4 तिमीहरूले जब यो पढ्नेछौं, ख्रीष्टको रहस्यबारे मेरो अन्तर्दृष्टि बुझ्नेछौं।

5 जुन कुरा अगाडिको पुस्ताका मानिसहरूलाई प्रकट गरिएको थिएन, तर अहिले परमेश्वरका पवित्र प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई आत्माद्वारा प्रकट भएको छ।

6 यो रहस्य के हो भने सुसमाचारमा विश्वास गरेर गैरयहूदीहरू पनि इस्राएलसँगै उत्तराधिकारी, एउटै शरीरका सदस्य, र ख्रीष्ट येशूमा भएको प्रतिज्ञामा साझेदार हुन्छन्।

7 परमेश्वरको शक्तिको कामअनुसार मलाई दिइएको उहाँको अनुग्रहको वरदानद्वारा म यस सुसमाचारको सेवक बनिँँ।

8 यद्यपि प्रभुका सबै सन्तहरूभन्दा म सानो व्यक्ति भए तापनि ख्रीष्टमा पाइने अगम्य सम्पत्तिको सुसमाचारबारे गैरयहूदीहरूलाई प्रचार गर्नलाई यो अनुग्रह मलाई दिइयो।

9 अनि सबै थोक सृष्टि गर्नुहुने परमेश्वरले युगैयुगसम्म लुकाए राखिएको यो रहस्यको प्रबन्धबारे सबैलाई सरल ढङ्गमा बुझाउने अनुग्रह मलाई दिनुभयो।

10 स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका शासकहरू तथा अधिकारीहरूलाई परमेश्वरको धेरै गुना ज्ञान अब मण्डलीद्वारा प्रकट होस् भन्ने उहाँको अभिप्राय थियो।

11 जुन अभिप्रायचाहिँ उहाँले हाम्रा प्रभु ख्रीष्ट येशूमा पूरा गर्नुभएको अनन्त योजनाअनुसार थियो।

12 उनै प्रभुमा, र उहाँमाथि राखिएको हाम्रो विश्वासद्वारा साहस र निश्चयतासाथ हामी परमेश्वरको उपस्थितिमा पुग्नसक्छौँ।

13 यसकारण म यो निवेदन गर्दछु, मैले तिमीहरूका निम्ति भोगिरहेका कष्टहरूका कारण निस्तसाहित नहोओ, यी त तिमीहरूका गौरव हुन्।

एफिसीहरूका निम्ति प्रार्थना

14 यसैकारण म पिताको सामु घुँडा टेक्दछु,

15 जसद्वारा स्वर्गमा र पृथ्वीमा भएका हरेक परिवारको नाम राखिएको छ।

16 म यो प्रार्थना गर्छु, उहाँको महिमित सम्पत्तिअनुसार उहाँले तिमीहरूको भित्री मनुष्यत्वमा उहाँको आत्माको शक्तिद्वारा बलवान् बनाऊन्;

17 ताकि ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा विश्वासद्वारा बास गरिरहन्। अनि म यो पनि प्रार्थना गर्छु, तिमीहरू प्रेममा जरा गाडेका र स्थापित हुँदै

18 प्रभुका सबै सन्तहरू सँगसँगै ख्रीष्टको प्रेमको चौडाइ, लम्बाइ, उचाइ र गहिराइ कति छ भनी तिमीहरूले बुझ्ने शक्ति पाउन सक;

19 अनि सबै समझभन्दा बाहिरको ख्रीष्टको प्रेम जान्न सक, ताकि परमेश्वरको सारा पूर्णताको नापसम्म तिमीहरू भरिपूर्ण हुन सक।

20 अब उहाँलाई, जसले हामीभित्र काम गर्ने आफ्नो शक्तिअनुसार हामीले मागेको वा सोचेकोभन्दा ज्यादै प्रशस्त गरी गर्न सक्नुहुन्छ;

21 उहाँलाई नै मण्डली र ख्रीष्ट येशूमा पुस्ता-पुस्तासम्म सदासर्वदा महिमा भइहोस! आमेन।

4

ख्रीष्टको शरीरमा एकता र परिपक्वता

1 यसकारण म, प्रभुको निम्ति एक कैदी, तिमीहरू जुन बोलावटमा बोलाइएका छौ, त्यही योग्यको जीवन यापन गर भनी बिन्ती गर्दछु।

2 पूर्ण रूपले नम्र र विनयी बन र एक-अर्कालाई प्रेममा सहैदै धैर्य धारण गर।

3 शान्तिको बन्धनद्वारा आत्माको एकता राखलाई हर प्रयत्न गर।

4 एउटै शरीर छ, र एउटै आत्मा हुनुहुन्छ, जसरी तिमीहरूको बोलावट हुँदा एउटै आशामा बोलाइएका थियौ।

5 एउटै प्रभु, एउटै विश्वास र एउटै बप्तिस्मा,

6 एउटै परमेश्वर र सबैका पिता, जो सबैमाथि, सबैका माध्यमद्वारा र तिमीहरू सबैमा हुनुहुन्छ।

7 तर हामीहरू प्रत्येकलाई ख्रीष्टको नापअनुसार अनुग्रह दिएको छ।

8 यसैकारण धर्मशास्त्रमा यस्तो लेखिएको छ:

“जब उहाँ उच्चमा चढिजानुभयो,

उहाँले धैरैलाई बन्दी बनाउनुभयो;

अनि उहाँका मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो।”*

9 (“उहाँ उच्चमा चढिजानुभयो,” यसको अर्थ के हो? अर्थचाहिँ यही हो, उहाँ पृथ्वीको तल्लो भागमा पनि ओर्लनुभयो।

10 जो ओर्लनुभयो, उहाँ उही हुनुहुन्छ, उहाँ सबै स्वर्गहरूभन्दा धेरै माथि उक्लनु पनि भयो, ताकि सारा जगत्मा उहाँको उपस्थिति रहोस्।)

11 यसरी ख्रीष्टले कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई गोठालाहरू र शिक्षकहरू नियुक्त गर्नुभयो

* 4:8 भजन 68:18

12 सेवाको कामको लागि परमेश्वरका जनहरूलाई सुसज्जित पार्न, ताकि ख्रीष्टको शरीरको निर्माण हुन सकोस;

13 जबसम्म हामी सबै परमेश्वरका पुत्रको ज्ञानमा र विश्वासमा एकता प्राप्त गर्दैनौं र ख्रीष्टको पूर्णताको पूरा नापसम्म परिपक्व बन्दैनौं।

14 तब हामी छालहरूले अगि र पछि हुत्याइएका, विभिन्न सिद्धान्तहरूको हरेक बतास र छालहरूले यताउति हुत्याइँदै, धूर्त मानिसहरूका जालझेल, धूर्तता र तिनीहरूका छलपूर्ण योजनाद्वारा ठगिने साना बालकहरूजस्ता हुनेछौं।

15 बरु प्रेममा सत्य बोल्दै, उहाँमा अर्थात् ख्रीष्टमा, जो शिर हुनुहुन्छ, हामी हरेक प्रकारले परिपक्वतामा बढ्दै जानेछौं।

16 उहाँबाट नै सारा शरीर जोडिएको र हरेक जोनींहरू गाँसिएको हुन्छ; अनि शरीरका हरेक अङ्गले आफ्नो काम गरेअनुसार प्रेममा आफैं वृद्धि गर्दै र निर्माण हुँदै जान्छ।

विश्वासी जीवनका निर्देशनहरू

17 यसकारण म तिमीहरूलाई यो भन्दछु, र प्रभुको नाममा यो जोड दिँदछु, तिमीहरू अब उसो गैरयहूदीहरूझैं तिनीहरूका विचारको व्यर्थतामा नजिओ।

18 तिनीहरूका समझ अन्धकारले भरिएका, र तिनीहरूका हृदयका कठोरताले ल्याएको अज्ञानताको कारणले तिनीहरू परमेश्वरमा पाइने जीवनदेखि अलग भएका छन्।

19 तिनीहरूको मन लाटिएको छ, र सबै किसिमका अशुद्ध काम गर्नका निम्ति तिनीहरू हरेक प्रकारका अशुद्धता र लोभमा परेका छन्।

20 तथापि तिमीहरूले ख्रीष्टको विषयमा यस्तो शिक्षा सिकेका थिएनौं;

21 यदि तिमीहरूले ख्रीष्टको बारेमा सुनेका छौं र येशूमा भएको सत्यताअनुसार नै तिमीहरूलाई उहाँमा सिकाइएको छ भने,

22 तिमीहरूले आफ्नो पुरानो जीवन, जो छली चाहनाद्वारा दूषित भइरहेको छ, त्यो पहिलेको जिउने तरिकाको त्यस पुरानो स्वभावको जीवन त्याग्नुपर्छ भनी सिकेका छौं;

23 आफ्ना मनको स्वभावमा नयाँ हुँदैजाओ;

24 अनि नयाँ स्वभावलाई धारण गर, जो साँचो धार्मिकता र पवित्रतामा परमेश्वरजस्तै हुनलाई सृष्टि गरिएको छ।

25 यसकारण झूटलाई त्यागेर तिमीहरू प्रत्येकले आफ्ना छिमेकीसँग सत्य बोल्नुपर्छ; किनकि हामी सबै एउटै शरीरका अङ्गहरू हौं।

26 “रिसाओ, तर पाप नगर!”† घाम अस्ताउनु अगि नै तिमीहरूको रिस मरोस्,

27 र शैतानलाई कुनै मौका नदेओ!

28 चोरी गर्नेले अब उसो चोरी नगरोस्, तर काम गरोस्; आफ्नै हातले केही फाइदाजनक काम गर्दै खाँचोमा परेकाहरूसँग बाँडचुँड गर्नलाई तिनीहरूसँग केही कुरा होस्।

29 तिमीहरूको मुखबाट कुनै नराप्पो बोली ननिस्कोस्, तर अरूहरूको आवश्यक उन्नतिमा सहायता पुग्ने र सुन्नेहरूलाई अनुग्रह मिल्ने बोली मात्र बोल।

30 अनि परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई दुःखी नबनाओ, जसद्वारा तिमी मुक्तिको दिनका लागि छाप लगाइएका छौं।

31 सबै तितोपना, क्रोध, रिस, झैझगडा, निन्दा र सबै किसिमका घृणासमेत त्यागिदेओ।

32 एक-अर्काप्रति दयालु र कोमल मनका होओ; जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभएको छ, त्यसरी नै एक-अर्कालाई क्षमा गर।

5

1 यसकारण तिमीहरू प्रिय बालबालिकाहरूसजस्ता परमेश्वरको अनुकरण गर्नेहरू होओ;

2 अनि प्रेमको मार्गमा हिँड, जसरी ख्रीष्टले हामीहरूलाई प्रेम गर्नुभयो र परमेश्वरको निम्ति सुगन्धित भेटी र बलिदान भएर हाम्रो निम्ति आफ्नो प्राण दिनुभयो।

3 तर तिमीहरूमा कुनै प्रकारको यौन अनैतिकता, अशुद्धता वा लोभको नामसम्म नलिइओस्; किनकि परमेश्वरका पवित्र जनहरूका निम्ति यी कुराहरू उचित हुँदैनन्।

4 अनि कुनै प्रकारका अश्लील, मूर्ख बातचित अथवा बेफाइदाका ठट्ठौली नगर्नु; यो ठिक छैन, बरू परमेश्वरलाई नै धन्यवाद चढाइयोस्।

5 किनकि तिमीहरू यो निश्चित जान, कुनै व्यभिचारी, अशुद्ध व्यक्ति वा लोभी, यस्तो व्यक्ति मूर्तिपूजक हो; ख्रीष्ट र परमेश्वरको राज्यको हकदार हुन सक्दैन।

† 4:26 भजन 4:4

6 कसैले तिमीहरूलाई खोक्रो कुराहरूले धोका नदेओस्; किनकि यी कुराहरूकै कारण अनाज्ञाकारीहरूमाथि परमेश्वरको क्रोध आउँदछ।

7 यसकारण यी मानिसहरूले गर्ने काममा सहभागी नहोओ!

8 किनकि तिमीहरू एक समय अन्धकारमा थियौ, तर अहिले तिमीहरू प्रभुमा ज्योति हो। त्यसैले ज्योतिका सन्तानझैं हिँड।

9 किनकि ज्योतिका फल सबै भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा हुन्छ;

10 अनि प्रभुलाई मनपर्ने कुरा के हो, त्यो खोज।

11 अन्धकारका निष्फल कार्यहरूमा सहभागी नहोओ, बरु तिनीहरूलाई प्रकट गरिदेओ।

12 अनाज्ञाकारीहरूले गुप्तमा जे गर्छन्, त्यो भन्नु पनि लज्जास्पद कुरा हो।

13 तर ज्योतिद्वारा प्रकट भएका सबै कुरा प्रष्टै देखिन्छ; अनि उज्यालोमा ल्याइएका सबै कुरा ज्योति बन्दछ।

14 त्यसकारण यस्तो भनिएको छ:

“हे निदाउनेहरू, जाग र

मरेकाहरूबाट बिउँझ;

अनि ख्रीष्ट तिमीहरूमा चम्कनुहुनेछ।”

15 यसकारण तिमीहरू कसरी जिउनुपर्ने हो, त्यसमा होसियार होओ। निर्बुद्धि मानिसजस्तो होइन, तर बुद्धिमानजस्तो होओ।

16 सबै समयको पूरा सदुपयोग गर; किनकि दिनहरू खराब छन्।

17 यसकारण मूर्ख नहोओ, तर प्रभुको इच्छा के हो, सो बुझ।

18 दाखमघले नमान्तिओ, यसले जीवन बरबाद गर्छ; बरु पवित्र आत्माले भरपूर* होओ।

19 भजन, स्तुतिगान र आत्मिकी गीतहरूद्वारा एक-अर्कासँग बोल। प्रभुको निम्ति तिमीहरूको हृदयबाट गीत र सङ्गीत निकाल।

20 हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाममा परमेश्वर पितालाई सधैं सबै कुराको निम्ति धन्यवाद चढाओ।

पति-पत्नीहरूलाई निर्देशन

21 ख्रीष्टप्रतिको श्रद्धाको कारणले आफूलाई एक-अर्काको अधीनमा सुम्प।

* 5:18 यसको अर्थ नियन्त्रित हुन्छ।

22 हे पत्रीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहेजस्तै आ-आफ्ना पतिहरूका अधीनमा बस।

23 किनकि पति नै पत्रीको शिर हुन्, जसरी ख्रीष्ट पनि उहाँको शरीर अर्थात् मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ; जसको निम्ति उहाँ मुक्तिदाता हुनुहुन्छ।

24 जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधीनमा छ, त्यसरी नै पत्रीहरू पनि सबै कुरामा तिनीहरूका पतिहरूका अधीनमा रहन्।

25 हे पतिहरू हो, आ-आफ्नी पत्रीहरूलाई प्रेम गर, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र मण्डलीको निम्ति आफ्नो जीवन दिनुभयो;

26 कि उहाँले त्यसलाई वचनद्वारा पानीले धोएर पवित्र पार्न सकून्,

27 र प्रतापी मण्डलीको रूपमा त्यसलाई आफ्नो सामु प्रस्तुत गराऊन्, जसमा कुनै दाग वा चाउरी वा यस्तै अरु कुनै खोट नभएको, तर पवित्र र निष्खोट होस्।

28 यसरी नै पतिहरूले आ-आफ्नी पत्रीहरूलाई आफ्नै शरीरलाईझैं प्रेम गर्नुपर्छ। जसले आफ्नी पत्रीलाई प्रेम गर्दछ, त्यसले आफैंलाई प्रेम गर्दछ।

29 कसैले आफ्नो शरीरलाई घृणा गर्दैन, तर उसले यसको वास्ता गर्छ र पालनपोषण गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई गर्नुहुन्छ।

30 किनकि हामी उहाँका शरीरका अङ्गहरू हौं।

31 “यसैकारण मानिसले आफ्ना बुबा र आमालाई छोड्छ र आफ्नी पत्रीसित मिलिबस्छ, अनि ती दुई एउटै शरीर हुनेछन्।”†

32 यो एक अति गहन रहस्य हो, तर मैले ख्रीष्ट र मण्डलीबारे कुरा गरिरहेको छु।

33 हरेकले आफ्नी पत्रीलाई आफैंलाई झैं प्रेम गरोस्, र पत्रीले आफ्ना पतिको आदर गरोस्।

6

1 हे छोराछोरीहरू हो, प्रभुमा आफ्ना आमाबुबाको आज्ञापालन गर; किनकि यो उचित छ।

2 “आफ्ना बुबा र आमाको आदर गर।” यो प्रतिज्ञासहितको पहिलो आज्ञा हो,

3 “ताकि तिमीहरूको भलो होस् र पृथ्वीमा तिमीहरू दीर्घायु भएर बाँच्न सक।”*

† 5:31 उत्प 2:24 * 6:3 ब्यव 5:16

4 हे बुबाहरू† हो, आफ्ना छोराछोरीहरूलाई रिस नउठाओ, बरू तिनीहरूलाई प्रभुको अनुशासन र शिक्षामा हुर्काओ।

5 हे सेवकहरू हो, ख्रीष्टको आज्ञापालन गरेझैं तिमीहरूले संसारका आफ्ना मालिकहरूको आदर, भय र हृदयको इमानदारीतासाथ आज्ञापालन गर।

6 केवल उनीहरूलाई खुशी पार्ने हेतुले उनीहरूका आँखा अगाडि मात्र होइन, तर ख्रीष्टका सेवकहरूझैं तिमीहरूका हृदयदेखि नै परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्दै उनीहरूको आज्ञापालन गर।

7 तिमीहरूले मानिसको सेवा गरेझैं होइन, तर प्रभुको सेवा गरेझैं, सम्पूर्ण हृदयले सेवा गर।

8 किनकि तिमीहरू जान्दछौ, हरेक मानिसले जे असल कार्य गर्दछ, त्यही अनुसारको पुरस्कार प्रभुले त्यसलाई दिनुहुन्छ, चाहे तिनीहरू सेवक हुन् या फुक्का हुन्।

9 हे मालिकहरू हो, तिमीहरूले पनि आफ्ना सेवकहरूसँग त्यस्तै व्यवहार गर। तिनीहरूलाई धम्की नदेओ; किनकि तिमी जान्दछौ, तिमीहरू दुवैका मालिक स्वर्गमा हुनुहुन्छ, र उहाँमा कुनै पक्षपात हुँदैन।

परमेश्वरका हातहतियार

10 अन्त्यमा प्रभुमा र उहाँको शक्तिशाली सामर्थ्यमा बलिया होओ।

11 परमेश्वरका सारा हातहतियार धारण गर, ताकि तिमीहरू शैतानका युक्तिहरूको विस्फुटमा खडा हुन सक।

12 किनकि हाम्रो लडाइँ मानिसहरूका‡ विस्फुटमा होइन, तर शासकहरूका विस्फुट, अधिकारीहरूका विस्फुट, संसारका अन्धकारका शक्तिहरूका विस्फुट र स्वर्गीय स्थानहरूमा दुष्टताको आत्मिकी सेनाहरूका विस्फुट हो।

13 यसकारण परमेश्वरका सारा हातहतियार धारण गर; ताकि खराब समयमा आफ्ना शत्रुलाई प्रतिकार गर्न सक। तब युद्धपछि पनि तिमी स्थिर भई खडा हुन सक्नेछौ।

14 यसकारण कम्मर सत्यताको पेटिले बाँध, र धार्मिकताको छाती-पाता लगाएर खडा होओ;

15 अनि खुट्टामा शान्तिको सुसमाचारको तयारीको जुता लगाओ।

† 6:4 अथवा अभिभावकहरू ‡ 6:12 मूल भाषामा शरीर र रगत

16 यी सबै कुराबाहेक विश्वासको ढाल हातमा उठाओ, जसबाट तिमीले शैतानका सबै अग्निवाणहरू निभाउन सक्नेछौ।

17 शिरमा मुक्तिको टोप लगाओ र हातमा आत्माको तरवार लेओ, जो चाहिँ परमेश्वरको वचन हो।

18 अनि सबै अवस्थाहरूमा, सबै प्रकारका निवेदन र अन्तर्बिन्तीसहित आत्मामा प्रार्थना गरिबस। यी कुरालाई मनमा राखी सचेत भएर सबै प्रभुका सन्तहरूका निम्ति सधैं प्रार्थना गर।

19 मेरा निम्ति पनि प्रार्थना गर, कि जब म बोल्छु, तब सुसमाचारको रहस्य साहससँग भन्न मलाई शब्दहरू दिइयोस,

20 जसको लागि म साङ्लाहरूमा बाँधिँएको एक राजदूत हुँ। मैले जसरी बोल्नुपर्ने हो, त्यसरी नै म विनाडर घोषणा गर्न सकूँ।

अन्तिम अभिवादन

21 तुखिकस, जो हाम्रो प्यारो भाइ र प्रभुमा विश्वासयोग्य सेवक हुनु, तिनले तिमीहरूलाई सबै कुरा भन्नेछन्; र तिमीहरूले मेरा सबै अवस्थाबारे जान्नेछौ।

22 मैले तिनलाई यही विशेष उद्देश्यले तिमीहरूकहाँ पठाएको छु, कि हाम्रो हालचाल कस्तो छ भनी तिमीहरूले जान्न सक, र तिनले तिमीहरूलाई उत्साहित गराऊन्।

23 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूलाई परमेश्वर पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट विश्वाससहितको प्रेम र शान्ति मिलोस्!

24 हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई अमर प्रेमले प्रेम गर्नेहरू सबैमा अनुग्रह रहोस्!

Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण
Nepali: Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण (**Bible**)

copyright © 1998, 2006, 2021, 2024 Biblica, Inc.

Language: नेपाली

Contributor: Biblica, Inc.

This work is made available under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA. You have permission to copy and distribute this Work, as long as you do not change it and you keep the title as it is. Changing or translating this Work will create a derivative work. When you publish this derivative work, you must list what changes you have made where people can see them, such as on a website. You must also show where the original Work is from: “The original Work by its copyright holders is available for free at www.biblica.com and open.bible.”

Notice of copyright must appear on the title or copyright page of the work as follows:

[Technology consultant will insert copyright and trademark statements from above.]

Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण™

प्रतिलिपि अधिकार © 1998, 2006, 2021, 2024 Biblica, Inc.

Biblica® Open Nepali Contemporary Version™

Copyright © 1998, 2006, 2021, 2024 by Biblica, Inc.

“Biblica” संयुक्त राज्य अमेरिका पेटेन्ट एण्ड ट्रेडमार्क अफिसमा Biblica, Inc. द्वारा दर्ता गरिएको ट्रेडमार्क हो। अनुमतिसहित प्रयोग गरिन्छ।

“Biblica” is a trademark registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc. Used with permission.

You must also make your derivative work available under the same license (CC BY-SA).

If you would like to notify Biblica, Inc. regarding your translation of this work, please contact us at <https://open.bible/#feedback>.

This translation is made available to you under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike license 4.0.

You have permission to share and redistribute this Bible translation in any format and to make reasonable revisions and adaptations of this translation, provided that:

You include the above copyright and source information.

If you make any changes to the text, you must indicate that you did so in a way that makes it clear that the original licensor is not necessarily endorsing your changes.

If you redistribute this text, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Pictures included with Scriptures and other documents on this site are licensed just for use with those Scriptures and documents. For other uses, please contact the respective copyright owners.

Note that in addition to the rules above, revising and adapting God's Word involves a great responsibility to be true to God's Word. See Revelation 22:18-19.

2025-01-02

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 3 Jan 2025 from source files dated 3 Jan 2025

8f6ae262-65bd-5cfc-9a1c-95cf143fad16