

## एफिसिहरूलाई पावलको पत्र

1 पावल, परमेश्वरको इच्छाद्वारा येशू ख्रीष्टको एक प्रेरितबाट परमेश्वरका निम्ति अलग गरिएका एफिससमा भएकाहरू र ख्रीष्ट येशूमा विश्वासयोग्य भएकाहरूलाई,

2 हाम्रा पिता परमेश्वर र ख्रीष्ट येशूबाट तिमीहरूलाई अनुग्रह र शान्ति ।

3 परमेश्वर हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिताको प्रशंसा होस् । जसले हामीलाई हर प्रकारको आत्मिक आशिषले ख्रीष्टमा स्वर्गीय स्थानहरूमा आशिषित पार्नुभयो ।

4 यस संसारको सृष्टिभन्दा पहिले नै हामी ख्रीष्टमा विश्वास गर्नेहरूलाई परमेश्वरले चुन्नुभयो । उहाँको दृष्टिमा पवित्र र दोषरहित हुन सकौं भनेर उहाँले हामीलाई चुन्नुभयो ।

5 प्रेममा परमेश्वरले हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्नै निज पुत्रहरूका रूपमा ग्रहण गर्नको निम्ति पूर्णनिर्धारण गर्नुभयो । उहाँले यसो गर्नुभयो किनकि उहाँले योजना गर्नुभएको कुरा गर्न उहाँ प्रसन्न हुनुभयो ।

6 नतिजा यो हो, कि परमेश्वरको महिमामय अनुग्रहको कारण सबैले उहाँको प्रशंसा गर्छन् । यो अनुग्रह उहाँले आफ्नो प्रियद्वारा सितैमा हामीलाई दिनुभएको छ ।

7 अपार अनुग्रहद्वारा उहाँको प्रिय पुत्रमा हामीले रगतबाट छुटकारा अनि पापको क्षमा पाउदछौं ।

8 पुरा बुद्धि र समझको पूर्णतामा उहाँले यस अनुग्रहचाहिँ प्रशस्त मात्रामा हामीलाई दिनुभएको थियो ।

9 परमेश्वरले आफ्नो इच्छा अनुसार ख्रीष्टमा प्रकाशमा ल्याउनुभएको उहाँको योजनाको गुप्त सत्यतालाई हाम्रो निम्ति प्रकट गर्नुभयो ।

10 उहाँको योजनाको पूर्णताको समय जब पूरा हुन्छ, तब ख्रीष्टमा परमेश्वरले स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोकलाई एक साथ ल्याउनुहुनेछ ।

11 येशू ख्रीष्टमा हामी परमेश्वरका सन्तानको रूपमा चुनिएका थियौं । सबै कुरा आफ्नो इच्छा अनुसार गर्नुहुनेको योजनामा हामी अगिबाटै चुनिएका थियौं ।

12 उहाँको महिमाको प्रशंसाको निम्ति अस्तित्वमा रहन सकौं भनेर परमेश्वरले यो गर्नुभयो । हामी ख्रीष्टमा भरोसा राख्ने पहिलो व्यक्तिहरू थियौं ।

13 ख्रीष्टमा तिमीहरूले सत्य वचन, तिमीहरूको छुटकाराको सुसमाचार सुनिसकेपछि, उहाँमा नै तिमीहरूले विश्वास गरेका छौ र प्रतिज्ञा सहितको पवित्र आत्माको छाप लगाइएका थियौ ।

14 हामीले हाम्रो उत्तराधिकार प्राप्त नगरुन्जेल सम्म पवित्र आत्मा हाम्रो उत्तराधिकारको निश्चयताको प्रमाण हुनुहुन्छ । यो उहाँको महिमाको प्रशंसाको लागि हो ।

15 यसकारण प्रभु येशू ख्रीष्टमा भएको तिमीहरूको विश्वासको बारेमा र उहाँको लागि छुट्टयाइएकाहरूका लागि तिमीहरूको प्रेमको सम्बन्धमा मैले सुनेको समय देखि,

16 मैले तिमीहरूको लागि परमेश्वरमा धन्यवाद दिन र मेरो प्रार्थनामा तिमीहरूलाई सम्झिन रोकेको छैन ।

17 म यो प्रार्थना गर्दछु, कि हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर, महिमाका पिताले तिमीहरूलाई बुद्धिको आत्मा र उहाँको ज्ञानको प्रकाश दिऊन ।

18 म यो प्रार्थना गर्दछु, कि हाम्रो बोलावटको निश्चयता के हो भनेर जान्नको निम्ति तिमीहरूका हृदयका आँखाहरू प्रज्वलित होऊन, र उहाँको निम्ति अलग गरिएकाहरूका बिचमा उहाँको उत्तराधिकारको महिमाको प्रशस्तता के हो सो तिमीहरूले जान्न सकोस् ।

19 हामी विश्वास गर्नेहरूमा उहाँको शक्तिको अत्याधिक महानताको विषयमा तिमीहरूले जान्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु । यो महानता उहाँको शक्तिको तीव्रताको कार्य अनुसारको हो ।

20 यो यही शक्ति हो जुन परमेश्वरले ख्रीष्ट येशूलाई मृत्युबाट जीवित पार्नुभएको र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँको दाहिने बाहुलीमा येशूलाई बसाल्नुभएको समयमा येशू ख्रीष्टमा कार्य गर्दैथियो ।

21 उहाँले येशूलाई सबै शासन, सबै अधिकार, शक्ति, प्रभुत्वहरू र हरेक नामभन्दा माथि राख्नुभयो । यस युगको लागि मात्र होइन, तर आउने युगको लागि पनि उहाँले ख्रीष्टलाई राख्नुभएको छ ।

22 परमेश्वरले सबै कुराहरू येशू ख्रीष्टको पाउमा सुम्पनुभएको छ र उहाँलाई नै मण्डलीमा सबै कुराहरू माथि शिर बनाउनुभएको छ ।

23 उहाँले सबै तरिकामा सबै कुरा पूरा गर्नुहुन्छ, र उहाँको पूर्णता उहाँको शरीर, मण्डली हो ।

## 2

1 तिमीहरू त आफ्ना अपराधहरू र पापहरूमा मरेका थियौ ।

2 यस संसारको रीतिअनुसार तिमीहरू यस्ता कुराहरूमा एकपल्ट हिँडेका थियौ । आकाशको शक्तिको शासक अनुसार तिमीहरू हिँडेका थियौ । यो त्यसको आत्मा हो, जो अनाज्ञाकारीताका सन्तानहरूमा काम गर्दछ ।

3 हामी एकपल्ट यी सबै अविश्वासीहरू सँगै थियौ । हाम्रो शरीरको खराब इच्छा अनुसार हामी चल्थ्यौ र शरीर र मनका इच्छा अनुसार काम गर्ने गर्थ्यौ । हामी अरू मानिसहरू जस्तै स्वभावले क्रोधका सन्तान थियौ ।

4 तर परमेश्वरले आफ्नो महान् प्रेमले हामीलाई प्रेम गर्नुभएको कारण उहाँ दयामा धनी हुनुहुन्छ ।

5 जब हामी आफ्ना अपराधहरूमा मरेका थियौ, उहाँले हामी सबैलाई सँगै ख्रीष्टमा नयाँ जीवनमा ल्याउनुभयो । उहाँको अनुग्रहद्वारा तिमीहरू बचाइएका छौ ।

6 ख्रीष्ट येशूमा हामीलाई परमेश्वरले उठाउनुभएको छ र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँसँगै बसाल्नुभएको छ ।

7 आउँदा दिनहरूमा उहाँको अनुग्रहको प्रशस्तता हामीलाई प्रकट गराउने हेतुले उहाँले यसो गर्नुभयो । ख्रीष्ट येशूमा उहाँको दयाद्वारा उहाँले यो देखाउनुहुन्छ ।

8 किनकि तिमीहरू अनुग्रहबाट विश्वासद्वारा बचाइएका छौ, र यो तिमीहरूबाट आएको होइन तर यो परमेश्वरको उपहार हो ।

9 कामहरूबाट यो होइन, यसैकारण कसैले घमण्ड गर्न सक्दैन ।

10 किनकि हामीहरू परमेश्वरले धेरै पहिले देखि नै योजना गर्नुभएको असल काम गर्नको निम्ति र हामीहरू ती बमोजिम हिउँ भनेर ख्रीष्ट येशूमा सृजना गरिएका उहाँको हातका सिप हौ ।

11 त्यसकारण यो कुरा सम्झ, कि एक समय तिमीहरू शरीरमा गैरयहूदीहरू थियौ । मानिसहरूका हातहरूबाट शरीरमा खतना भएकाहरूले तिमीहरूलाई “बेखातनाको” भनेर बोलाउँथे ।

12 किनकि त्यो समयमा तिमीहरू ख्रीष्टबाट अलगिएका थियौ । इस्राएलका मानिसहरूका निम्ति तिमीहरू परदेशी थियौ । तिमीहरू प्रतिज्ञाका करारबाट बिराना थियौ । तिमीहरूको भविष्यको कुनै निश्चयता थिएन । तिमीहरू परमेश्वर बिना यस संसारमा थियौ ।

13 तिमीहरू एक समय परमेश्वरबाट टाढा भएकाहरू, अब येशू ख्रीष्टको रगतद्वारा ख्रीष्ट येशूमा परमेश्वरसँग नजिक ल्याइएका छौ ।

14 किनकि उहाँ हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ । उहाँले दुईलाई एक बनाउनुभयो । हामीलाई एक अर्कामा विभाजन गर्ने शत्रुताका पर्खालहरू उहाँको शरीरद्वारा भत्काइएका छन् ।

15 अर्थात्, उहाँमा नै एउटा नयाँ मानिस सृष्टि गर्न, उहाँले नियमहरू र आज्ञाहरूका कानूनलाई खारेज गरिदिनुभयो । उहाँले मिलाप गराउनुभयो ।

16 उहाँको क्रूसद्वारा दुई मानिसलाई परमेश्वरमा शरीरमा एक बनाउनको निम्ति उहाँले यो गर्नुभयो । क्रूससँगै उहाँले शत्रुतालाई नाश गर्नुभयो ।

17 येशू आउनुभयो र धेरै टाढा र नजिक भएकाहरूलाई उहाँले शान्तिको घोषणा गर्नुभयो ।

18 किनकि येशूद्वारा हामी दुवै एउटै आत्मामा पिताकहाँ जान सक्छौ ।

19 त्यसकारण, तिमी यहदीहरू कोहीपनि नौलो मानिस वा परदेशी छैनौ । तर सबै परमेश्वरको निम्ति अलग गरिएकाहरू सँगै उहाँको राज्यको सँगै नागरिकहरू हौ र परमेश्वरको परिवारका सदस्यहरू हौ ।

20 तिमीहरू प्रेरित र अगमवक्ताहरूको जग माथि बसालेर निर्माण गरिएका हौ । ख्रीष्ट येशू आफैँ कुने-ढुङ्गो हुनुहुन्छ ।

21 येशू ख्रीष्टमा उहाँको सारा निर्माण मिल्दै जान्छ र प्रभुमा एउटै मन्दिरको रूपमा बढ्दै जान्छ ।

22 अनि उहाँमा नै तिमीहरू पनि पवित्र आत्मामा परमेश्वरको वासस्थानको रूपमा सँगै निर्माण भइरहेका छौ ।

### 3

1 यसैकारण, म पावल, तिमी गैरयहदीहरूका निम्ति येशू ख्रीष्टको एक कैदी हुँ ।

2 तिमीहरूका निम्ति परमेश्वरले मलाई दिनुभएको उहाँको अनुग्रहको कार्यको विषयमा तिमीहरूले सुनेका छौ भनी म विचार गर्दछु ।

3 मलाई दिइएको प्रकाश अनुसार म यी कुराहरू लेख्दै छु । मेरो अर्को पत्रमा मैले सम्क्षिप्त रूपमा लेखेको कुरा एउटा गुप्त सत्यता हो ।

4 जब तिमीहरू यसको बारेमा पढ्छौ, तब ख्रीष्टको लुकिएको सत्यताको बारेमा मसँग भएको अन्तर्दृष्टिको बारेमा तिमीहरूले बुझ्न सक्ने छौ ।

5 यो सत्यता अरू पुस्ताहरूको मानिसहरूलाई बताइएको थिएन । तर अहिले उहाँमा समर्पित प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई आत्माद्वारा यो प्रकट गराइएको छ ।

6 यो गुप्त सत्यता यही हो, कि गैरयहूदीहरू सँगै उत्तराधिकारीहरू र उहाँको शरीरका सँगै सदस्यहरू हुन् । यो सुसमाचारद्वारा ख्रीष्ट येशूमा भएको प्रतिज्ञाका तिनीहरू सँगै भागेदारहरू हुन् ।

7 उहाँको शक्तिको कामद्वारा मलाई दिइएको परमेश्वरको अनुग्रहको वरदानद्वारा म यस सुसमाचारको सेवक भएको छु ।

8 परमेश्वरका निम्ति अलग गरिएकाहरू मध्ये म सबै भन्दा सानो भएतापनि, उहाँले मलाई यो वरदान दिनुभयो । गैरयहूदीहरूलाई ख्रीष्ट येशूको अचिन्तनीय सम्पत्तिको विषयमा सुसमाचार घोषणा गर्नको निम्ति यो वरदान मलाई दिइयो ।

9 सबै मानिसहरूलाई परमेश्वरको गुप्त योजनाको बारेमा मैले स्पष्ट गर्नुपर्छ । पहिले, यो योजना सबै कुरालाई सृष्टि गर्नुहुने परमेश्वरद्वारा पुस्तौंसम्म लुकाइएको थियो ।

10 परिणाम स्वरूप, अब मण्डलीद्वारा स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका शासकहरू र अधिकार गर्नेहरूले परमेश्वरको विवेकको बहुपक्षिय प्रवृत्तिबारे थाहा पाउनेछन् ।

11 हाम्रा प्रभु, ख्रीष्ट येशूमा उहाँले पूरा गर्नुभएको अनन्त योजना अनुसार यो हुनेछ ।

12 किनभने ख्रीष्टमा, उहाँमाथि हाम्रो विश्वासको कारण हामीले साहस र आत्मविश्वास पाएका छौं ।

13 यसकारण, तिमीहरूका निम्ति मैले गरेका दुःखहरूमा तिमीहरू निस्साहित नहुन म आग्रह गर्दछु । त्यो तिमीहरूका निम्ति महिमा हो ।

14 यही कारण म पिताको सामु मेरा घुँडा टेक्दछु,

15 जसको पछाडि स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै परिवारको नाउँ राखिएको छ ।

16 उहाँको महिमाको प्रशस्तता अनुसार तिमीहरूमा बास गर्नुहुने उहाँको आत्माको शक्तिद्वारा उहाँले तिमीहरूलाई मजबूत गराऊन् भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

17 तिमीहरूको विश्वासद्वारा येशू ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा वास गरून् भनेर म प्रार्थना गर्दछु । उहाँको प्रेममा तिमीहरूले जरा गाडी जग बसाल्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

18 ताकि, उहाँको प्रेममा सबै विश्वासीहरू सँगै ख्रीष्टको प्रेमको चौडाई, लम्बाई,

उचाई र गहिराई तिमीहरूले बुझ्न सकोस् ।

19 तिमीहरूले ख्रीष्टको प्रेमको महानतालाई बुझ्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु, जुन ज्ञान भन्दा उत्तम छ । तिमीहरू परमेश्वरको समपूर्णताले भरिन सक् भनेर यसो गर ।

20 अब हामी भिन्न काम गर्ने उहाँको शक्ति अनुसार, हामीले माग्ने वा विचार गर्ने सबै कुराभन्दा धेरै माथि सबै थोक गर्न सक्नुहुने उहाँलाई,

21 ख्रीष्ट येशूमा भएका सबै पुस्ताहरूद्वारा र मण्डलीमा उहाँलाई सदासर्वदा युग-युग सम्म महिमा होस् ! आमेन ।

## 4

1 यसकारण, प्रभुको निम्ति कैदी भएको नाताले तिमीहरूलाई जुन बोलावटमा बोलाइएको छ, त्यस बोलावटमा उचित ढंगले चल्नको निम्ति म तिमीहरूलाई आग्रह गर्दछु ।

2 ज्यादै विनम्रता र कोमलता र धैर्यतामा जिओ । एकले अर्कालाई प्रेममा स्वीकार गर ।

3 आत्माको एकतालाई शान्तिको बन्धनमा राख्नलाई उत्कृष्ट तरिकाले प्रयत्न गर ।

4 शरीर एउटै छ र आत्मापनि एउटै हुनुहुन्छ, जसरी तिमीहरू पनि एउटै निश्चित आशामा बोलाइएका थियौ ।

5 प्रभु एउटै हुनुहुन्छ, विश्वास एउटै हो, र बप्तिसमा पनि,

6 र सबैका पिता, परमेश्वर पनि एउटै हुनुहुन्छ । उहाँ सबै कुरामाथि, सबै कुराभित्र र सबै कुरामा हुनुहुन्छ ।

7 हामी हरेकलाई ख्रीष्टको वरदानको नापअनुसार वरदान दिइएको छ ।

8 जसरी धर्मशास्त्रले भन्दछ: “जब उहाँ उच्च स्थानमा जानुभयो, उहाँले कैदीहरूलाई दासत्वमा राख्नुभयो । उहाँले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो ।”

9 “उहाँ उच्च स्थानमा जानुभयो” भन्ने भनाइको अर्थ के हो त, यस बाहेक उहाँ पृथ्वीका गहिराइहरूमा पनि ओर्लनुभयो ?

10 उहाँ जो तल ओर्लनुभयो, उहाँ नै सबै स्वर्गहरूभन्दा धेरै माथि उक्लनुभयो । उहाँले सबै कुराहरूलाई पूर्ण गर्नको निम्ति यो गर्नुभयो ।

11 ख्रीष्टले यस्ता वरदानहरू दिनुभयो: प्रेरितहरू, अगमवक्ताहरू, प्रचारकहरू, पास्टरहरू र शिक्षकहरू ।

12 ख्रीष्टको शरीरलाई निर्माण गर्ने सेवाको कार्यको निम्ति विश्वासीहरूलाई निपुण गर्नलाई उहाँले यो गर्नुभयो ।

13 विश्वासको एकता र परमेश्वरका पुत्रको ज्ञानमा हामी नपुगेसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ । ख्रीष्टको उचाइमा पूर्ण रूपमा पुगेकाहरू झैं हामी परिपक्व नभएसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ ।

14 हामी अब बालकहरू जस्तै नहोऔं भनेर यो जरूरी छ । हामी अब उसो यता-उता नबरालिऔं भनेर यो जरूरी छ । सबै शिक्षाको बेगसँगै र मानिसहरूको धोखा दिने चलाखीपनको छलद्वारा हामी नबहकिऔं भनेर यो जरूरी छ ।

15 बरु हामी प्रेममा सत्य बोल्नेछौं र हाम्रो शिर, ख्रीष्टमा हामी सबै क्षेत्रमा वृद्धि हुनेछौं ।

16 ख्रीष्टले विश्वासीहरूको शरीरलाई सँगै जोड्नुहुन्छ । प्रेममा सम्पूर्ण शरीरको विकास होस् र आफैं वृद्धि होस् भनेर, त्यो हरेक सहयोगी तन्तुहरूद्वारा सँगै गाँसिएको हुन्छ ।

17 त्यसैले म तिमीहरूलाई भन्दछु र प्रभुमा उत्साह दिन्छु: गैरयहूदीहरू आफ्ना विचारहरूको व्यर्थतामा हिँडे झैं अबदेखि तिमीहरू चाहिँ हिँड्नु पर्दैन ।

18 तिनीहरू विचारमा अन्धा भएका छन् । तिनीहरूका हृदयको कठोरताको कारण तिनीहरूमा भएको अज्ञानताले तिनीहरू परमेश्वरको जीवनबाट अलग गरिएका छन् ।

19 तिनीहरूमा शर्म छैन । अशुद्ध कुराहरूमाथि कामुकता र हर किसिमका लालचमा तिनीहरूले आफैँलाई सुम्पिदिएका छन् ।

20 तर तिमीहरूले यस्तो तरिकाले ख्रीष्टको बारेमा जानेका होइनौ ।

21 तिमीहरूले येशूको बारेमा सुनेका छौं भनी म ठान्दछु । ख्रीष्टमा नै सत्यता भएको हुनाले तिमीहरू उहाँमा नै सिकाइएका छौं भनी म ठान्दछु ।

22 तिमीहरूका पुराना आचरण, पुरानो मनुष्यताअनुसार गरिएका सबै कुराहरू तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ । यही पुरानो मनुष्यताको कपटी अभिलाषाहरूका कारण तिमीहरू नष्ट भइरहेका छौ ।

23 तिमीहरू आफ्नो विचारको आत्मामा पुनः नयाँ हुनको निम्ति आफ्नो पुरानो मनुष्यतालाई त्याग ।

24 परमेश्वरले चाहनुभएअनुसार नयाँ मनुष्यता धारण गर्नको निम्ति यस्तो गर । यो नयाँ मनुष्यतालाई धार्मिकता र सत्यताको पवित्रतामा सृजना गरिएको हो ।

25 त्यसैले असत्यतालाई त्याग । “सबैले आफ्नो छिमेकीसँग सत्य बोलोस्,” किनभने हामी एकअर्काका सदस्यहरू हौं ।

26 “रिस गर, तर पाप नगर ।” तिम्रो रिससँगै घामलाई अस्ताउन नदेओ ।

27 दुष्टलाई मौका नदेओ ।

28 चोर्नेले अब उसो नचोरोस् । बरु उसले परिश्रम गरियोस् । आवश्यकतामा रहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति उसले आफ्ना हातहरूलाई उपयोगी काममा लगाओस् ।

29 तिम्रो मुखबाट कुनै अपशब्द ननिस्कोस् । तर यसको सद्व्यवहार, आवश्यकताहरू पूरा गर्ने र सुन्ने मानिसहरूलाई लाभ हुने शब्दहरू तिम्रा मुखबाट निस्कून् ।

30 र परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई दुःखित नतुल्याओ । छुटकाराको दिनको निम्ति उहाँद्वारा नै तिमीहरूमा छाप लगाइएको छ ।

31 सबै किसिमका तीतोपना, क्रोध, रिस, झगडा र अपमान सहित सम्पूर्ण दुष्टता तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ ।

32 एकअर्का प्रति दयालु होओ । कृपालु मनका होओ । जसरी ख्रीष्टमा परमेश्वरले तिमीहरूलाई क्षमा दिनुभयो त्यसरी नै तिमीहरूले पनि एकअर्कालाई क्षमा देओ ।

## 5

1 त्यसकारण परमेश्वरका प्रिय छोरा-छोरीहरू झैं उहाँको अनुकरण गर्ने होओ ।

2 र ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नुभएर आफैंलाई हाम्रो निम्ति दिनुभए झैं तिमीहरू प्रेममा हिँड । परमेश्वरको निम्ति सुगन्धित सुवासना हुनको निम्ति उहाँ एक भेटी र बलिदान हुनुहुन्थ्यो ।

3 जस्तो विश्वासीहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ, तिमीहरूको बिचमा कामुक अनैतिकता वा कुनै अशुद्धता वा कामवासनाको लालसाको बारेमा चर्चा नहोस् ।

4 नकि अशिलिलता, मूर्ख बोली वा अपमानजनक ठट्यौलीहरू होस् जुन चाहिँ अनुचित छन् । बरु धन्यवाद दिने काम होस् ।

5 तिमीहरूले यो निश्चय गर, कि कुनै कामुक रूपमा अनैतिक, अशुद्ध, वा लालसित व्यक्तिले ख्रीष्ट र परमेश्वरको राज्यमा कुनै उत्तराधिकार पाउँदैन, किनकि त्यो मूर्तिपूजक हो ।

6 तिमीहरूलाई कसैले पनि फोसा कुराहरूले धोखा नदिओस् । यी कुराहरूको कारण अनाज्ञाकारिताका पुत्रहरूमा परमेश्वरको क्रोध आउनेछ ।

- 7 यसैले गर्दा तिनीहरूसँग सहभागी नहोओ ।
- 8 किनकि तिमीहरू एकचोटी अन्धकार थियौ, तर अब तिमीहरू परमप्रभुमा ज्योति भएका छौ । यसैले ज्योतिका सन्तान जस्तै गरी हिँड ।
- 9 किनकि ज्योतिको फल सबै भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा हुन्छ ।
- 10 परमप्रभुलाई खुशी तुल्याउने कुराहरू पत्ता लगाऊ ।
- 11 अन्धकारका फलहिन कार्यहरूमा सहभागी नहोओ । बरु, तिनीहरूलाई प्रकट गर ।
- 12 किनकि तिनीहरूद्वारा गोप्यमा गरिएका कार्यहरू वर्णन गर्न पनि लाजमर्दो छ ।
- 13 सबै थोक जब ज्योतिमा आउँछन्, तब ती प्रकट हुन्छन्,
- 14 किनकि प्रकट भएका सबै कुरा ज्योतिमा प्रकाशमान हुन्छन् । त्यसकारण यस्तो भनिएको छ कि, “सुताहा हो जाग, र मरेकाहरूबाट उठ, र ख्रीष्ट तिमीमा चम्कनुहुनेछ ।”
- 15 त्यसकारण तिमी कसरी हिँड्छौ भन्ने कुरामा होसियार होओ, मूर्ख जस्तो होइन तर बुद्धिमानजस्तो ।
- 16 समयलाई बचाओ, किनकि दिनहरू खराब छन् ।
- 17 मूर्ख नबन । बरु, प्रभुको इच्छा के हो, सो बुझ ।
- 18 र दाखमघले नमात्तीओ, किनकि त्यसले विनाशतर्फ डोर्याउँछ । तर त्यसको सट्टामा, पवित्र आत्माले भरिओ ।
- 19 एक-अर्कामा भजनहरूमा र आत्मिक गीतहरूमा बोल । परमप्रभुको निम्ति तिमीहरूका हृदयमा गीतहरू गाउँदै प्रशंसा गर ।
- 20 येशू ख्रीष्टको नाउँमा, सधैं सबै कुराहरूको निम्ति पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाओ ।
- 21 ख्रीष्टको आदरको लागि एकअर्काको अधिनमा रहो ।
- 22 पत्नीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तो आफ्ना पतिहरूको अधीनमा बस ।
- 23 किनकि पति पत्नीको शिर हो, जसरी ख्रीष्ट पनि मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ । उहाँ शरीरको उद्धारकर्ता हुनुहुन्छ ।
- 24 तर जसरी मण्डली ख्रीष्टप्रति समर्पित छ, त्यसरी नै पत्नीहरूलेपनि आफ्ना पतिहरूप्रति सबैथोकमा त्यसै गर्नुपर्दछ ।
- 25 पतिहरू हो, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र आफैँलाई तिनको निम्ति समर्पित गर्नुभयो, त्यसरी नै आफ्ना पत्नीहरूलाई प्रेम गर ।

26 उहाँले तिनलाई पवित्र गर्न यसो गर्नुभयो । उहाँले तिनलाई वचनमा पानीले धोएर शुद्ध पार्नुभयो ।

27 दागरहित वा चाउरी नभएको वा अन्य यस्ता कुनै थोक नभएको, तर पवित्र र दोषरहित, महिमित मण्डली आफ्नै निम्ति प्रस्तुत गर्नको निम्ति उहाँले यस्तो गर्नुभयो ।

28 यस्तै प्रकारले पतिहरूले तिनीहरूका आफ्ना पत्नीहरूलाई आफ्ना शरीरलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ । आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैँलाई प्रेम गर्छ ।

29 कहिल्यै पनि कसैले आफ्नो शरीरलाई घृणा गरेको छैन । बरु, उसले यसलाई पालन-पोषण गरेर प्रेम गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

30 किनकि हामी उहाँका शरीरका सदस्यहरू हौं ।

31 “यसैकारणले गर्दा एकजना मानिसले उसको बुबा र आमालाई छोड्नेछ र उसको पत्नीसँग मिल्नेछ, र ती दुई एउटै शरीर हुनेछन् ।”

32 यो एउटा महान् गुप्त सत्यता हो, तर मैले ख्रीष्ट र उहाँको मण्डलीको बारेमा बताइरहेको छु ।

33 तथापि, तिमीहरू प्रत्येकले आफ्ना पत्नीलाई आफूलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ, र पत्नीले पतिलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

## 6

1 छोराछोरीहरू हो, प्रभुमा तिमीहरूका आमाबुबाको आज्ञा पालन गर, किनकि यो उचित छ ।

2 “आफ्ना आमाबुबालाई आदर गर” (जुन प्रतिज्ञा सहितको पहिलो आज्ञा हो),

3 “ताकि यसो गर्नाले तिमीहरूलाई राम्रो होस् र तिमीहरू यस पृथ्वीमा धेरै समय बाच्न सक ।”

4 र बुबाहरू हो, आफ्ना छोराछोरीहरूलाई रिस नउठाओ । बरु, अनुशासनमा र प्रभुको शिक्षा अनुसार अगि बढाओ ।

5 दासहरू हो, संसारका मालिकहरूसँग गहिरो आदर र डरका साथ तिमीहरूका हृदयको इमान्दारितामा आज्ञाकारी बन । ख्रीष्टसँग आज्ञाकारी भए झैं तिनीहरूसँग आज्ञाकारी बन ।

6 आफ्ना मालिकले देख्ने समयमा मात्रै तिनीहरूलाई खुशी तुल्याउन आज्ञाकारी नबन । बरु, ख्रीष्टका दासहरू झैं आज्ञाकारी बन । तिमीहरूका हृदयबाट परमेश्वरको इच्छालाई पूरा गर ।

7 मानिसहरूलाई सेवा पुर्याए झैं होइन तर आफ्ना सारा हृदयले परमप्रभुको सेवा गरे झैं सेवा गर ।

8 तिमीहरूले यो जान, कि मानिसले गर्ने सबै असल कामको निम्ति उसले परमप्रभुबाट इनाम पाउनेछ, चाहे त्यो मानिस दास होस् वा मुक्त होस् ।

9 र मालिकहरू हो, आफ्ना दासहरूका निम्ति त्यस्तै व्यवहार गर । तिनीहरूलाई धम्की नदेओ । यो जान कि तिमीहरू दुवैको मालिक स्वर्गमा हुनुहुन्छ । उहाँमा कुनै भेदभाव छैन भन्ने कुरा जान ।

10 अन्त्यमा, प्रभुमा र उहाँको सामर्थ्यको शक्तिमा बलियो होओ ।

11 परमेश्वरका सम्पूर्ण हात-हतियारहरू धारण गर, ताकि तिमीहरू शैतानको धूर्त युक्तिहरूको विरुद्धमा खडा हुन सक ।

12 किनकि हाम्रो लडाइ शरीर र रगतको विरुद्धमा होइन । तर, यो त शासकहरू र आत्मिक अधिकारीहरू र अन्धकारको राज्यको शासकहरू र स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका दुष्टात्माहरूको विरुद्धमा हो ।

13 यसकारण परमेश्वरको सबै हातहतियार धारण गर, ताकि यस दुष्ट समयमा दुष्टको सामना गर्न तिमीहरू स्थिर भइ खडा हुन सक । यी सबै कुराहरू गरेपछि तिमीहरू स्थिर हुनेछौ ।

14 यसकारण स्थिर भइ खडा होओ । सत्यताको कम्मरपेटी कसेर धार्मिकताको छातिपाता लगाए पछि यस्तो गर ।

15 आफ्ना खुट्टाहरूमा शान्तिको सुसमाचार प्रचारको लागि तत्परता धारण गरेपछि यस्तो गर ।

16 सबै परिस्थितिहरूमा विश्वासको ढाल बोक, जसद्वारा तिमीहरूले दुष्टका सबै अग्निवाणहरू निभाउन सक्नेछौ ।

17 र मुक्तिको टोप लगाऊ र आत्माको तरवार बोक, जुन परमेश्वरको वचन हो ।

18 सबै प्रार्थना र बिन्तीद्वारा, हरसमय पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर । विश्वासीहरू सबैका लागि प्रार्थना र निरन्तर प्रयत्नसाथ यही मन सँगै सतर्क भइराख ।

19 र मेरो निम्ति प्रार्थना गर, ताकि मैले आफ्नो मुख खोल्दा, मलाई सन्देश दिइयोस् । सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई मैले दृढतापूर्वक अरूलाई बताउन सकूँ भनेर प्रार्थना गरिदेऊ ।

20 सुसमाचारको निम्ति साङ्गलाले बाँधिएको म एक राजदूत हुँ, र मैले बोल्नुपर्ने समयमा म आँटिलो भएर यस विषयमा बोल्न सकूँ ।

21 तर तिमीहरूलाई पनि मेरो अवस्थाको बारेमा र मलाई कस्तो छ भनी थाहा होस् भन्नको निम्ति, प्रभुमा प्रिय भाइ र विश्वासीलो चेला तुखिकसले तिमीहरूलाई सबैकुरा बुझाउनेछन् ।

22 मैले उनलाई तिमीहरूकहाँ यही उद्देश्यसाथ पठाएको छु, ताकि तिमीहरूले हाम्रो बारेमा जान्न सक र उनले तिमीहरूका हृदयलाई सान्त्वना दिन सकून् ।

23 परमेश्वर पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट भाइहरूलाई विश्वास सहितको प्रेम र शान्ति होस् ।

24 कहिल्यै अन्त नहुने प्रेमद्वारा हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि अनुग्रह रहोस् ।

पवित्र बाइबल

**The Holy Bible in the Nepali language, Unlocked  
Literal Bible translation.**

copyright © 2019 Door43 World Missions Community

Language: नेपाली (Nepali)

Translation by: Door43 World Missions Community

Contributor: Aliya Shrestha, Ananda Khadka, Deepak Raj Giri, Devendra Bhattarai, Dinesh Rai, Diwash Tamang, Hari Prasad Regmi, Hum Lamtari, Krishna B Bahora, Kumar Bardewa, Mohan Rai, Nabin Darmali, Prem Krishna Maharjan, Ramesh Basnet, Salome Bhatta, Samuel Mabohang, Shailendra Subba, Sharan Kumar Rai, Simon Magarati, Titak Basnet, Utter Kumar Rai, Yogendra Thapa, Amos Gajmer, Hari Prasad Regmi, Lok Bahadur Sunuwar, Mrs. Sareeta Giri, Pastor Ait Bahadur Tumbahangphe, Jesus Family Church, Pastor Bishnu Basnet, Anugraha Jyoti Church, Pastor Philip Subedi, Rev. Rajendra Malla, Rev. Shiva Hari Bhattarai, National Churches Fellowship of Nepal, Rev. Sunder Bahadur Thapa

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.

2020-06-10

---

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

f5ef3ec6-22be-58b2-a7e8-51ed3f6ae8c8