

Till efesierna

Hälsning

¹ *Från* Paulus, KRISTIJESU apostel genom GUDS vilja. Till de heliga som är [i Efesos] och troende på KRISTUSJESUS:

² Nåd åt er och frid från GUD vår Far och HERRENJESUSKRISTUS.

Andlig välsignelse i Kristus

³ Välsignad är vår HERREJESUSKRISTIGUD och Far, som har välsignat oss med all andlig välsignelse i det himmelska i KRISTUS,

⁴ liksom han har utvalt oss i honom före världens grundläggning *till* att vara heliga och felfria inför honom i kärlek,

⁵ och förutbestämt oss till adoption genom JESUSKRISTUS hos honom efter hans viljas välbehag,

⁶ till lovord för äran i hans nåd, med vilken han har benådat oss i den Älskade.

⁷ I honom har vi återlösningen genom hans blod, förlåtelsen för felstegen, efter rikedomen i hans nåd

⁸ som han har låtit överflöda till oss med all vishet och klokhet,

⁹ sedan han kungjort för oss sin viljas mysterium efter hans välbehag, som han har föresatt sig i honom

¹⁰ till en förvaltning i tidernas fullhet: att sammanfatta allt i KRISTUS, det i himlarna och det på jorden i honom.

¹¹ I honom har vi också fått vår lott, förutbestämda enligt föresats från honom som verkar allt efter sin viljas plan,

¹² för att vi *ska* vara till lovord för hans ära, vi som i förväg har satt hopp till KRISTUS.

¹³ I honom har också ni, sedan ni hört sanningens ord, er frälsnings evangelium, i honom har också ni kommit till tro och fått sigillet genom löftets heliga Ande,

¹⁴ som är ett förskott på vårt arv *fram* till förvärvets återlösning, till lovord för hans ära.

Tacksägelse och förbön

¹⁵ Därför, när också jag har hört om tron hos er på HERRENJESUS och kärleken till alla de heliga,

¹⁶ slutar jag inte att tacka för er medan jag gör hågkomst vid mina böner:

¹⁷ att vår HERREJESUKRISTIGUD, härlighetens Far, ska ge er en Ande av vishet och uppenbarelse med insikt om honom,

¹⁸ *med* ert hjärtas ögon upplysta så att ni förstår vilket hopp det finns i hans kallelse, vilken rikedom av härlighet i hans arv bland de heliga

¹⁹ och vilken översvallande storhet i hans makt för er som tror, efter hans styrkas väldighets inverkan.

²⁰ Med den verkade han i KRISTUS, när han uppväckte honom från *de* döda och satte vid sin högra *hand* i det himmelska,

²¹ högt över varje furstlighet och auktoritet och makt och herradöme och varje namn som nämns, inte bara i denna eon utan också i den kommande.

²² Och *allt underordnade han under hans fötter*.
Och honom gav han *som* huvud över allt åt församlingen,

²³ som är hans kropp, fullheten av honom som uppfyller allt i alla.

2

Från död till liv

¹ Så även er, som var döda genom era felsteg och synder,

² i vilka ni en gång vandrade efter denna världs eon, efter fursten över luftens auktoritet, den ande som nu verkar i ohörsamhetens söner.

³ Bland dem har också vi alla agerat en gång i vårt köttets begär och gjort köttets och hågarnas viljor. Och vi var vredens barn av naturen, såsom även de övriga.

⁴ Men GUD, som är rik på barmhärtighet på grund av den stora kärlek med vilken han har älskat oss,

⁵ även när vi var döda genom felstegen, har levandegjort oss med KRISTUS – av nåd är ni frälsta –

⁶ och samuppväckt och satt oss tillsammans i det himmelska i KRISTUSJESUS,

⁷ för att i de kommande eonerna uppvisa den översvallande rikedom i hans nåd genom ljuvhet mot oss i KRISTUSJESUS.

⁸ För av nåden är ni frälsta genom tro. Och detta *är* inte av er, GUDS *är* äregåvan,

⁹ inte av gärningar för att ingen ska stoltsera.

¹⁰ För hans alster är vi, skapade i KRISTUSJESUS för goda gärningar som GUD i förväg har berett för att vi ska vandra i dem.

Skiljemuren riven

¹¹ Därför ska ni minnas att en gång *var* ni folkslag i köttet, de som kallas förhud av det som kallas omskärelsen, handgjord i kött –

¹² att ni på den tiden var utan KRISTUS, alienerade från medborgarskapet i Israel och främlingar för löftets förbund, och hade inget hopp och *var* utan Gud i världen.

¹³ Men nu, i KRISTUSJESUS, har ni som en gång var långt borta kommit nära genom KRISTI blod.

¹⁴ För han är vår frid, han som har gjort de båda *till* ett och rivit stängslets skiljemur, fiendskapen i sitt kött,

¹⁵ när han stoppade budens lag med *dess* edikt för att skapa de två i honom till en *enda* ny människa och göra frid,

¹⁶ och försona de båda i en *enda* kropp med GUD genom korset, sedan han dödat fiendskapen genom det.

¹⁷ Och han har kommit och evangeliserat frid för er *som är* långt borta och frid för dem *som är* nära,

¹⁸ för genom honom har vi båda tillträdet i en *enda* Ande till Fadern.

¹⁹ Alltså är ni då inte längre främlingar och utbölingar, utan ni är medborgare med de heliga och GUDS familjemedlemmar,

²⁰ påbyggda på apostlarnas och profeternas grund medan *dess* ytterhornsten är KRISTUSJESUS.

²¹ I honom blir hela byggnaden sammanfogad och växer till en helig tempelbyggnad i HERREN.

²² I honom blir också ni sammanbyggda till en GUDS boningsplats i Ande.

3

Kristi mysterium uppenbarat

¹ Tack vare detta vill jag, Paulus, KRISTI [JESU] fånge för er från folkslagen –

² om ni nu har hört om GUDS nåds förvaltning som har getts mig för er skull,

³ att mysteriet genom uppenbarelse har kungjorts för mig, så som jag förut har skrivit i korthet.

⁴ I detta kan ni läsa och fatta min förståelse i KRISTI mysterium,

⁵ som i andra släkten inte har kungjorts för människornas söner såsom det nu har uppenbarats för hans heliga apostlar och profeter i Ande:

⁶ att folkslagen är medarvingar och medkropp och samdelaktiga i löftet i KRISTUS JESUS genom evangeliet,

⁷ vars tjänare jag blivit efter GUDS nåds fria gåva som har getts mig efter inverkan av hans kraft.

⁸ Åt mig, den allra minste av alla heliga, har getts denna nåd att för folkslagen evangelisera om KRISTI outgrundliga rikedom

⁹ och upplysa alla vad förvaltningen är av mysteriet, som varit förborgat från eonerna i GUD som skapat allt,

¹⁰ för att GUDS mångfaldiga vishet nu skulle kungöras för furstligheterna och auktoriteterna i det himmelska genom församlingen,

¹¹ efter eonernas föresats som han gjort i KRISTUSJESUS vår HERRE,

¹² i vilken vi har frimodigheten och tillträdet i förtröstan genom tron på honom.

¹³ Därför ber jag *er* att inte tappa modet under mina vedermödor för er skull, som är en ära för er.

Förbön och lovprisning

¹⁴ Tack vare detta böjer jag mina knän inför Fadern,

¹⁵ från vilken varje faderssläkt i himlar och på jord benämns:

¹⁶ att han ska ge er efter sin härlighets rikedom att med kraft bli starka genom hans Ande i den inre människan,

¹⁷ *för* att KRISTUSska bo genom tron i era hjärtan, i kärlek rotade och grundade,

¹⁸ så att ni mäktar helt att begripa med alla de heliga vad bredden *är* och längden och höjden och djupet

¹⁹ och lära känna KRISTI kärlek, som översvallar mer än kunskapen, för att bli uppfyllda till all GUDS fullhet.

²⁰ Till honom som kan göra övermåttan utöver allt som vi ber om eller fattar, efter den kraft som verkar i oss,

²¹ till honom *hör* äran i församlingen och i KRISTUSJESUS till alla släkten i eonernas eon. Amen.

4

Enhet i Kristi kropp

¹ Jag uppmanar därför er, jag *som är fången i HERREN*, att vandra värdigt den kallelse *med vilken ni kallats*,

² med all ödmjukhet och mildhet, med tålamod medan ni står ut med varandra i kärlek,

³ ivriga att bevara Andens enhet genom fridens band:

⁴ *en kropp och en Ande*, så som ni också har kallats med *ett hopp* i er kallelse.

⁵ *En HERRE*, en tro, ett dop,

⁶ *en GUD* och allas Far, *som är över alla och genom alla och i alla*.

⁷ Men åt var och en av oss har nåden getts efter måttet av KRISTI fria gåva.

⁸ Därför heter det:

Han steg upp till höjden och förde

fångarifångenskap,

han gav gåvor till människorna.

⁹ Men det att han *steg upp*, vad är det om inte att han också steg ner till de lägre [delarna] av jorden?

¹⁰ Han som steg ner är själv också den som steg upp högt över alla himlarna för att uppfylla allt.

¹¹ Och han gav några *som* apostlar, andra *som* profeter, andra *som* evangelister, andra *som* herdar och lärare

¹² för de heligas förfärdigande till tjänstegärning, till uppbyggelse av KRISTI kropp,

¹³ tills vi alla når fram till enheten i tron och i insikten om GUDS Son, till en fullvuxen man, till ett mått av resning *som hör till KRISTI fullhet*

¹⁴ så att vi inte mer är småbarn, vågkastade och kringförda med varje lärovind i människornas spel, i slughet till villfarelsens trick.

¹⁵ Nej, vi ska vara sanna i kärlek och växa *uppi* allt till honom som är huvudet, KRISTUS,

¹⁶ från vilken hela kroppen sammanfogas och sammanhålls genom varje bibringandets ligament, efter inverkan i mått av varje enskild del, och gör kroppens tillväxt till uppbyggelse av sig själv i kärlek.

Ett nytt liv i Kristus

¹⁷ Detta säger jag nu och uppfordrar i HERREN, att ni inte mer *ska* vandra så som också folkslagen vandrar i sitt sinnes fåfänglighet:

¹⁸ förmörkade i hågen, alienerade från GUDS liv på grund av okunnigheten som finns i dem, på grund av förhårdnaden i deras hjärta.

¹⁹ De har avtrubbade överlämnat sig själva åt hämningslösheten, till utförande av all orenhet i girighet.

²⁰ Men *det är* inte så ni har lärt er KRISTUS,

²¹ om ni nu har hört *om* honom och blivit undervisade i honom så som är sanning i JESUS:

²² att ni efter det tidigare agerandet ska lägga bort den gamla människan, som fördärvas efter tjusningens begär,

²³ och förnyas i ert förnufts ande

²⁴ och iklä er den nya människan, på GUDS vis skapad i sanningens rättfärdighet och gudlighet.

Se upp hur ni lever

²⁵ Lägg därför bort lögnen och *tala sanning*, var och en med sin nästa, eftersom vi är varandras lemmar.

²⁶ *Vredgas och synda inte*. Solen ska inte gå ner över er uppretadhet,

²⁷ och ge inte utrymme åt djävulen.

²⁸ Den som stjäla ska inte längre stjäla, utan snarare slita och arbeta med [de egna] händerna för det som är gott, så att han har att dela med sig av till den som har behov.

²⁹ Inget ruttet ord ska utgå ur er mun, utan bara om något är gott till uppbyggelse av behovet så att det ger nåd åt dem som lyssnar.

³⁰ Och bedröva inte GUDS heliga Ande, i vilken ni har fått sigillet till återlösningens dag.

³¹ All bitterhet och raseri och vrede och vrål och smädelse ska tas bort från er, med all ondska.

³² [Och] var mot varandra snälla, innerligt medkännande och efterskänk varann, så som också GUD i KRISTUS har efterskänt er.

5

¹ Bli alltså GUDS imitatörer, som älskade barn.

² Och vandra i kärlek, så som även KRISTUS har älskat oss och utlämnat sig själv för oss som ett frambärande och offer åt GUD, till en väldofts lukt.

³ Men otukt och all orenhet eller girighet ska inte ens nämnas bland er, så som det anstår heliga.

⁴ Även skamlighet och dåraktigt prat eller vitsande, vilket inte passar sig, utan snarare tacksägelse.

⁵ För detta ska ni veta och förstå, att ingen otuktig eller oren eller girig, vilket är en avgudadyrkare, har arv i KRISTI och GUDS rike.

⁶ Ingen ska lura er med tomma ord, för på grund av detta kommer GUDS vrede över ohörsamhetens söner.

⁷ Var då inte samdelaktiga med dem.

⁸ För ni var en gång mörker, men *är* nu ljus i HERREN. Som ljusets barn ska ni vandra,

⁹ för ljusets frukt *består* i all godhet och rättfärdighet och sanning,

¹⁰ medan ni avgör vad *som* är välbehagligt för HERREN.

¹¹ Och ni ska inte vara samdelaktiga i mörkrets ofruktbara gärningar, utan snarare *till* och *med* avslöja *dem*.

¹² För det som görs fördolt av dem är skamligt även att säga.

¹³ Men allt som avslöjas av ljuset framträder,

¹⁴ för allt som framträder är ljus. Därför heter det:

"Res dig, dusom sover,

och stå upp från de döda,

ochKRISTUSSka stråla över dig."

¹⁵ Se då noga upp hur ni vandrar, inte som ovisa utan som visa,

¹⁶ och köp loss tiden eftersom dagarna är onda.

¹⁷ Var därför inte vettlösa, utan förstå vad *som*ärHERRENS vilja.

¹⁸ Och berusa er inte med vin, i vilket omåttlighet finns. Nej, bli uppfyllda i Ande

¹⁹ och tala till varann med psalmer och hymner och andliga sånger, sjungande och spelande med ert hjärta för HERREN,

²⁰ alltid tackande för allt i vår HERREJESUKRISTI namn inför GUD och Fadern.

Man och hustru i Kristus

²¹ Underordna er varandra i KRISTI fruktan.

²² Hustrurna gentemot *sina* egna män, som för HERREN.

²³ För en man är hustruns huvud, såsom även KRISTUS är församlingens huvud, själv Frälsare för kroppen.

²⁴ Men såsom församlingen underordnar sig KRISTUS, så även hustrurna gentemot männen i allt.

²⁵ Ni män, älska hustrurna, så som även KRISTUS har älskat församlingen och utlämnat sig själv för den,

²⁶ för att helga den och rena med vattnets bad genom ordet,

²⁷ för att själv ställa fram församlingen inför sig härlig, utan att ha fläck eller skrynkla eller något av sådant. Nej, för att den ska vara helig och felfri.

²⁸ Så är [också] männen skyldiga att älska sina egna hustrur som sina egna kroppar. Den som älskar sin egen hustru älskar sig själv.

²⁹ Ingen har ju någonsin hatat sitt eget kött. Nej, man föder upp och omhuldar det, så som också KRISTUS med församlingen,

³⁰ eftersom vi är lemmar i hans kropp.

³¹ *För detta ska en man lämna fader[n] och moder[n] och ansluta sig till sin hustru, och de två ska bli till ett kött.*

³² Detta mysterium är stort. Och jag talar om KRISTUS och om församlingen.

³³ Men också ni, *en* efter *en*, ska var och en älska sin egen hustru så som sig själv. Och hustrun, att hon ska frukta mannen.

6

Barn och föräldrar

¹ Ni barn, hörsamma era föräldrar [i HERREN], för detta är rättfärdigt.

² *Hedra din far och mor.* Detta är ett första bud med ett löfte:

³ *så att det blir bra för dig och du blir långvarig på jorden.*

⁴ Och ni fäder, reta inte upp era barn, utan föd upp dem i HERRENS fostran och förmaning.

Fasttjänare och herrar

⁵ Ni fasttjänare, hörsamma herrarna efter köttet med fruktan och darran i ert hjärtas uppriktighet, som gentemot KRISTUS:

⁶ inte med ögontjäneri som människobehagare, utan som KRISTI fasttjänare som gör GUDS vilja av själen

⁷ *och* fasttjänar med godsinthet, som för HERREN och inte för människor,

⁸ då ni vet att var och en som gör något gott ska få ut detta från HERREN, om så fasttjänare eller fri.

⁹ Och *ni* herrar, gör detsamma gentemot dem och släpp hotet, då ni vet att både deras och er HERRE är i himlarna. Och det finns ingen partiskhet hos honom.

Guds vapenrustning

¹⁰ I övrigt, hämta kraft i HERREN och i hans styrkas våldighet.

¹¹ Iklä er GUDS vapenrustning, så att ni kan stå mot djävulens trick.

¹² För vår brottning är inte mot kött och blod utan mot furstligheter, mot auktoriteterna, mot världshärskarna i detta mörker, mot ondskans andliga *ting* i det himmelska.

¹³ Ta därför upp GUDS vapenrustning så att ni kan stå emot på den onda dagen, och sedan ni utfört alltsammans stå *fasta*.

¹⁴ Stå alltså *fasta*, ombältade *runt* er höft med sanning, och iklädda rättfärdighetens bröstspansar

¹⁵ och skodda *på* fötterna med fridens evangeliums beredskap,

¹⁶ medan ni i allt tar upp trons sköld. Med den ska ni kunna släcka alla den ondes flammande pilar.

¹⁷ Och frälsningens hjälm ska ni motta, och Andens svärd som är GUDS ord,

¹⁸ under all bön och vädjan, medan ni ber vid varje tid i Ande och för detta vakar i all ståndaktighet och förbön för alla de heliga.

¹⁹ Även för mig: att ordet ges mig vid öppnandet av min mun *för* att i frimodighet kungöra evangeliets mysterium,

²⁰ för vilket jag är ett sändebud i kedjor, så att jag är frimodig med det såsom jag bör tala.

Sluthälsning

²¹ Men för att också ni ska *få* veta det som gäller mig, vad jag sysslar med, ska allt kungöras för er *av* Tychikos, den älskade brodern och trogne tjänaren i HERREN.

²² Honom har jag skickat till er för just detta, att ni ska *få* veta om vårt och *att* han ska uppmuntra era hjärtan.

²³ Frid åt syskonen, och kärlek med tro från GUD Fader och HERREN JESUS KRISTUS.

²⁴ Nåden *vare* med alla som älskar vår HERRE JESUS KRISTUS i oförgånglighet.

Svenska Standardbibeln
Portions of the Holy Bible in Swedish, Svenska
Standardbibeln translation

Copyright © 2025 Stiftelsen Svenska Folkbibeln, Stockholm

Language: (Swedish)

Kommentarer om denna bibelöversättning kan riktas till
oversattning@standardbibeln.se.

2026-09-07

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 7 Sep 2026 from source files
dated 7 Sep 2026

dc369788-4b68-5669-b6c8-a721cf25da1b