Nepali: Unlocked Literal Bible for एफिसीहरूलाई पावलको पत्र
Formatted for Translators

©2022 Wycliffe Associates
Released under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Bible Text: The English Unlocked Literal Bible (ULB)
©2017 Wycliffe Associates
Available at https://bibleineverylanguage.org/translations
The English Unlocked Literal Bible is based on the unfoldingWord® Literal Text, CC BY-SA 4.0. The original work of the unfoldingWord® Literal Text is available at https://unfoldingword.bible/ult/.
The ULB is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Notes: English ULB Translation Notes
©2017 Wycliffe Associates
Available at https://bibleineverylanguage.org/translations
The English ULB Translation Notes is based on the unfoldingWord translationNotes, under CC BY-SA 4.0. The original unfoldingWord work is available at https://unfoldingword.bible/utn.
The ULB Notes is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

To view a copy of the CC BY-SA 4.0 license visit http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Below is a human-readable summary of (and not a substitute for) the license.
You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.
Under the following conditions:

Attribution — You must attribute the work as follows: "Original work available at https://BibleInEveryLanguage.org." Attribution statements in derivative works should not in any way suggest that we endorse you or your use of this work. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:
You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

एफिसीहरूलाई पावलको पत्र

1

[1]पावल, परमेश्वरको इच्छाद्वारा येशू ख्रीष्टको एक प्रेरितबाट एफिससमा भएका परमेश्वरका पवित्र जनहरू, जो ख्रीष्ट येशूमा विश्वासयोग्य छन्, [1] [2]परमेश्वर हाम्रा पिता र
प्रभु येशू ख्रीष्टबाट तिमीहरूलाई अनुग्रह र शान्ति ।[3]परमेश्वर र हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिताको प्रशंसा होस्, जसले हामीलाई हर प्रकारको आत्मिक आशिषले ख्रीष्टमा
स्वर्गीय स्थानहरूमा आशिषित पार्नुभएको छ । [4]परमेश्वरले हामीलाई उहाँमा संसारको सुरुदेखि नै चुन्नुभयो, ताकि उहाँको प्रेमिलो दृष्टिमा हामी पवित्र र दोषरहित हुन
सकौं ।[5]परमेश्वरले हामीलाई चुन्नुभयो, [2] ताकि उहाँको असल योजनाको प्रसन्नता अनुसार येशू द्वारा आफ्नै निज पुत्रहरूका रूपमा ग्रहण गरुन् । [6]उहाँले हामीलाई ग्रहण
गर्नु भएकोले उहाँको प्रशंसा हुनुपर्छ किनकि उहाँले आफ्नो महिमित अनुग्रहमा हामीलाई उहाँले प्रेम गर्नुहुनेमा सित्तैमा दिनुभएको छ।[7]उहाँको अपार अनुग्रहद्वारा येशू प्रभुमा
हामीले उहाँको रगतद्वारा छुटकारा अनि पापको क्षमा पाउँछौं। [8]पूरा बुद्धि र बुझाइको पूर्णतामा उहाँले प्रशस्त मात्रामा यो अनुग्रहचाहिं हामीलाई दिनुभयो।[9]परमेश्वरले
हामीलाई आफ्नो इच्छा अनुसारका रहस्यहरू, जसद्वारा उहाँ प्रसन्न हुनुहुन्छ, ख्रीष्टमा उहाँले प्रकट गर्नुभयो, [10]उहाँको योजनाको प्रकाशको लागि पूर्णताको समयमा ,सबै
थोकलाई एक साथ ल्याउन, स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोक र ख्रीष्टलाई पनि, एउटै शिरमुनि एक साथ ल्याउनुहुनेछ ।[11]ख्रीष्टमा हामीलाई उत्तराधिकार दिइएको, पूर्वनिर्धारित
गरिएको सबै कुरा आफ्नो इच्छा अनुसार गर्नुहुनेको योजनामा हामी अगिबाटै चुनिएका थियौं । [12]परमेश्वरले हामीलाई उत्तराधिकार हुन नियुक्त गर्नुभयो ताकि हामी, जो
ख्रीष्टमा आशा राख्ने पहिलो व्यक्तिहरू, उहाँको महिमाको प्रशंसाको निम्ति रहन सकौं।[13]ख्रीष्टमा, तिमीहरूले पनि, जब सत्य वचन सुनेका थियौ, तिमीहरूको छुट्काराको
सुसमाचार, उहाँमा नै तिमीहरूले विश्वास गरेका छौ र प्रतिज्ञा सहितको पवित्र आत्माको छाप लगाइएका थियौ । [14]हामीले हाम्रो उत्तराधिकार प्राप्त नगरून्जेलसम्म पवित्र
आत्मा हाम्रो उत्तराधिकारको निश्चयताको प्रमाण हुनुहुन्छ । यो उहाँको महिमाको प्रशंसाको लागि हो ।[15]यसकारण, प्रभु येशू ख्रीष्टमा भएको तिमीहरूको विश्वासको बारेमा
र उहाँको पवित्र जनहरूका लागि तिमीहरूको प्रेमको सम्बन्धमा मैले सुनेको समयदेखि, [16]मैले तिमीहरूको लागि परमेश्वरमा धन्यवाद दिन र मेरो प्रार्थनामा तिमीहरूलाई
सम्झिन रोकेको छैनँ ।[17]म यो प्रार्थना गर्छु, कि हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर, महिमाका पिताले तिमीहरूलाई बुद्धिको आत्मा र उहाँको ज्ञानको प्रकाश दिऊन् । [18]म यो
प्रार्थना गर्छु, कि तिमीहरूका हृदयका आँखाहरू प्रज्वलित होऊन्, कि बोलावटको निश्चयता के हो भनेर जान्न र उहाँको पवित्र जनहरूको बीचमा उहाँको उत्तराधिकारको
महिमाको प्रशस्तता के हो सो तिमीहरूले जान्न सक ।[19]मेरो प्रार्थनामा म यो माग्छु कि उहाँमा विश्वास गर्नेहरूप्रति उहाँको अतुलनीय शक्तिको अत्याधिक महान्ताको
विषयमा तिमीहरूले जान्न सक, यो उहाँको शक्तिको तीव्रताको कार्य अनुसारको हो । [20]यो त्यही शक्ति हो जसद्वारा परमेश्वरले ख्रीष्टमा काम गर्नुभयो जब उहाँले ख्रीष्टलाई
मृत्युबाट जीवित पार्नुभयो र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँको दाहिने बाहुलीमा उहाँलाई बसाल्नुभयो। [21]उहाँले येशूलाई सबै शासन र अधिकार, शक्ति र प्रभुत्त्वहरू र हरेक
नामभन्दा माथि राख्नुभयो । यस युगको लागि मात्र होइन, तर आउने युगको लागि पनि ख्रीष्टले राज्य गर्छन् ।[22]परमेश्वरले सबै कुराहरू येशू ख्रीष्टको पाउमा सुम्पनुभयो र
उहाँलाई नै मण्डलीमा सबै कुराहरू माथि शिर बनाउनुभयो। [23]मण्डली उहाँको शरीर हो, जो उहाँको पूर्णतामा सबै तरिकामा सबै कुरामा पूर्ण हुन्छ ।

---

[1]केही महत्वपूर्ण र प्राचीन प्रतिलिपिमा एफिससमा भन्ने शब्द छैन तर यो पत्र एफिससमा भएको मण्डलीमा मात्र हैन तर यो क्षेत्र भएर धेरै मण्डलीहरूमा बाँडिएको हुनुपर्छ।
[2]केही अनुवादकहरूले एफिसी १:४ को एउटा शब्द प्रेममा भन्ने शब्द पद ४ सँगै राख्छन् जसले गर्दा यो प्रेममा परमेश्वरले हामीलाई चुन्नुभयो भन्ने हुन्छ

2

[1]र तिमीहरूको लागि, तिमीहरू त आफ्ना अपराधहरू र पापहरूमा मरेका थियौं, [2]यस संसारको रीतिअनुसार तिमीहरू यस्ता कुराहरूमा एकपल्ट हिंडेका थियौ ।
आकाशको शक्तिको शासक अनुसार तिमीहरू बाँचिरहेका थियौ, त्यो आत्मा जो अनाज्ञाकारिताका सन्तानहरूमा काम गर्थ्यो । [3]हामी एकपल्ट त्यही व्यक्तिहरू बीच
बाँचिरहेका थियौं, आफ्ना शरीरको खराब इच्छाहरु पूरा गर्दै, र शरीर र दिमागको इच्छा अनुसार काम गर्ने गर्थ्यौं । हामी अरू मानिसहरू जस्तै स्वभावले क्रोधका सन्तान
थियौं।[4]तर परमेश्वर दयामा धनी हुनुहुन्छ आफ्नो महान् प्रेमको कारण जसद्वारा उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुभयो । [5]जब हामी आफ्ना अपराधहरूमा मरेका थियौं, उहाँले हामी
सबैलाई सँगै ख्रीष्टमा जीवित तुल्याउनुभयो । उहाँको अनुग्रहद्वारा तिमीहरू बचाइएका छौ । [6]ख्रीष्ट येशूमा हामीलाई परमेश्वरले उठाउनुभएको छ, र परमेश्वरले हामीलाई
स्वर्गीय स्थानहरूमा येशू ख्रीष्टसँगै बसाल्नुभएको छ । [7]ताकि आउँदा दिनहरूमा उहाँले आफ्नो अथाह अनुग्रहको प्रशस्तता हामीलाई देखाउन ख्रीष्ट येशूमा उहाँको
दयाद्वारा यो व्यक्त गर्नुभयो ।[8]किनकि तिमीहरू अनुग्रहबाट विश्वासद्वारा बचाइएका छौ, र यो तिमीहरूबाट आएको होइन, यो परमेश्वरको उपहार हो, [9]कामहरूबाट यो
होइन, यसैकारण कसैले घमण्ड गर्न सक्दैन । [10]किनकि हामीहरू परमेश्वरका कारिगरीहरू, धेरै पहिले देखि नै योजना गर्नुभएको असल काम गर्नको निम्ति ख्रीष्ट येशूमा
सृजना गरिएका हौं, ताकि हामीहरू ती बमोजिम हिडौं।[11]त्यसकारण यो कुरा सम्झ कि एक समय तिमीहरू शरीरमा गैरयहूदीहरू थियौं । मानिसहरूका हातहरूबाट शरीरमा
खतना भएकाहरूले तिमीहरूलाई “बेखातनाको” भनेर बोलाउँथे । [12]किनकि त्यो समयमा तिमीहरू ख्रीष्टबाट अलगिएका थियौं, इस्राएलका मानिसहरूका निम्ति परदेशी
थियौ, प्रतिज्ञाका करारबाट बिराना थियौं, परमेश्वर बिना यस संसारमा तिमीहरूको कुनै आशा थिएन ।[13]तर अब येशू ख्रीष्टमा तिमीहरू जो एक समय परमेश्वरबाट टाढा
भएका थियौ येशू ख्रीष्टको रगतद्वारा नजिक ल्याइएका छौ । [14]किनकि उहाँ आफै हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ, उहाँले दुईलाई एक बनाउनुभयो । हामीलाई एक अर्कामा विभाजन
गर्ने शत्रुताका पर्खालहरू उहाँको शरीरद्वारा भत्काइएका छन् । [15]उहाँले नियमहरू र आज्ञाहरूका कानुनलाई खारेज गरिदिनुभयो ताकि उहाँमा नै दुई मध्ये एउटा नयाँ
मानिस सृष्टि गर्न, शान्ति बनाउनुभयो। [16]ख्रीष्टले क्रूसद्वारा दुवै मानिसहरूलाई परमेश्वरमा एकै शरीरमा मेलमिलाप गर्नुभयो , शत्रुतालाई नाश गर्नुभयो ।[17]येशू आउनुभयो र
धेरै टाढा भएकाहरूलाई शान्तिको असल समाचार र नजिक भएकाहरूलाई शान्तिको घोषणा गर्नुभयो । [18]किनकि येशूद्वारा हामी दुवै एउटै आत्मामा पिताकहाँ जान सक्छौं
।[19]त्यसकारण, अब तिमी गैरयहूदीहरू कोही पनि नौलो मानिस वा परदेशी छैनौ । तर सबै परमेश्वरको निम्ति अलग गरिएकाहरू सँगै उहाँको राज्यको संगी नागरिकहरू हौ
र परमेश्वरको परिवारका सदस्यहरू हौ । [20]तिमीहरू प्रेरित र अगमवक्ताहरूको जग माथि बसालेर निर्माण गरिएका हौ र ख्रीष्ट येशू आफैं 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 गैरयहूदीहरूका निम्ति ख्रीष्ट येशूको एक कैदी हुँ । [2]तिमीहरूका निम्ति परमेश्वरले मलाई दिनुभएको उहाँको अनुग्रहको कार्यको विषयमा
तिमीहरूले सुनेका छौ भनी म अनुमान गर्छु ।[3]यो रहस्य मलाई प्रकाशद्वारा थाहा गराइयो, जसरी मेले संक्षिप्त रूपमा लेखेको छु। [4]जब तिमीहरू यसको बारेमा पढ्छौ,
तब ख्रीष्टको रहस्यको बारेमा मेरो अन्तर्दृष्टि तिमीहरूले बुझ्न सक्नेछौ । [5]यो रहस्य अरू पुस्ताहरूको मानिसहरूको पुत्रहरुलाई बताइएको थिएन । तर अहिले उहाँमा पवित्र
प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई आत्माद्वारा यो प्रकट गरिएको छ ।[6]यो गुप्त सत्यता यही हो कि गैरयहूदीहरू संगी उत्तराधिकारीहरू, र शरीरका संगी सदस्यहरू हुन्, र
सुसमाचारद्वारा ख्रीष्ट येशूमा भएको प्रतिज्ञाका तिनीहरू संगी भागेदारहरू हुन् । [7]किनकि म यस सुसमाचारको सेवक, उहाँको शक्तिको कामद्वारा मलाई दिइएको

परमेश्वरको अनुग्रहको वरदानद्वारा भएको छु ।[8]परमेश्वरका सबै पवित्र जनहरूमध्ये म सबैभन्दा सानो भएतापनि मलाई यो अनुग्रह दिइयो, गैरयहूदीहरूलाई ख्रीष्टको
अचिन्तनीय सम्पत्तिको विषयमा सुसमाचार प्रचार गर्नको निम्ति [9]र सबै मानिसहरूलाई परमेश्वरको गुप्त योजनाको बारेमा स्पष्ट गर्नको निम्ति—यो रहस्य पुस्तौंसम्म
परमेश्वरमा लुकाइएको थियो, जसले सबै कुरालाई सृष्टि गर्नुभयो ।[10]यो योजना मण्डलीद्वारा थाहा गराइयो ताकि स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका शासकहरू र अधिकार
गर्नेहरूले परमेश्वरको विवेकको बहुपक्षिय प्रवृत्तिबारे थाहा पाऊन् । [11]हाम्रा प्रभु ख्रीष्ट येशूमा उहाँले पूरा गर्नुभएको अनन्त योजना अनुसार यो भयो।[12]किनकि ख्रीष्टमा
उहाँमाथि हाम्रो विश्वासको कारण हामीले साहस र आत्मविश्वास पाएका छौं । [13]यसकारण तिमीहरूका निम्ति मैले गरेका दुःखहरूका कारण तिमीहरू निरुत्साहित नहुन म
आग्रह गर्छु, जुन तिमीहरूका निम्ति महिमा हो ।[14]यही कारण म पिताको सामु मेरा घुँडा टेक्छु, [15]जसद्वारा 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 गर्छु।[17]म प्रार्थना गर्छु कि
तिमीहरूको विश्वासद्वारा ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा वास गरून् र उहाँको प्रेममा तिमीहरूले जरा गाड्न र जग बसाल्न सक, [18]ताकि सबै परमेश्वरका पवित्र जनहरूसँगै
चौडाइ, लम्बाइ, उचाइ र गहिराइ के हो भनी तिमीहरूले बुझ्न सक, [19]र तिमीहरूले ख्रीष्टको प्रेमलाई थाहा गर्न सक, जुन ज्ञानभन्दा माथि छ, ताकि तिमीहरू परमेश्वरको
सबै पूर्णताले भरिन सक ।[20]अब हामी भित्र काम गर्ने उहाँको शक्ति अनुसार, हामीले माग्ने वा विचार गर्ने सबै कुराभन्दा धेरै माथि सबै थोक गर्न सक्नुहुने उहाँलाई,
[21]मण्डलीमा र ख्रीष्ट येशूमा सबै पुस्ताहरूसम्म सदासर्वदा महिमा होस् ! आमेन ।

4

[1]यसकारण, म, प्रभुको निम्ति कैदीको रूपमा, जुन बोलावटमा तिमीहरू बोलाइएका छौ त्यस बोलावटमा उचित ढंगले चल्नको निम्ति म तिमीहरूलाई आग्रह गर्छु । [2]म
तिमीहरुलाई आग्रह गर्छु कि एक अर्कालाई प्रेममा स्वीकार गर्दै ज्यादै विनम्रता र कोमलता र धैर्यतामा जिओ । [3]आत्माको एकतालाई शान्तिको बन्धनमा राख्नलाई उत्कृष्ट
तरिकाले प्रयत्न गर ।[4]शरीर एउटै छ र आत्मा पनि एउटै हुनुहुन्छ, जसरी तिमीहरू पनि एउटै आशामा बोलाइएका थियौ । [5]र एउटै प्रभु , एउटै विश्वास, एउटै बप्तिस्मा, [6]र
एउटै परमेश्वर र सबैका पिता, जो सबै कुरामाथि र सबै कुराभित्र र सबै कुरामा हुनुहुन्छ ।[7]हामी प्रत्येकलाई ख्रीष्टको वरदानको नापअनुसार अनुग्रह दिइएको छ । [8]जसरी
धर्मशास्त्रले भन्छः “जब उहाँ उच्च स्थानमा उक्लनुभयो, उहाँले कैदीहरूलाई कैदमा राख्नुभयो, र उहाँले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो ।”[9]“उहाँ उक्लनुभयो” भन्ने
भनाइको अर्थ के हो त, यस बाहेक उहाँ पृथ्वीको तल्लो स्थानमा पनि ओर्लनुभयो? [10]उहाँ जो तल ओर्लनुभयो उहाँ नै सबै स्वर्गहरूभन्दा धेरै माथि उक्लनुभयो, ताकि उहाँले
सबै कुराहरूलाई भरिपूर्ण गरुन्।[11]ख्रीष्टले कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई पास्टरहरू र शिक्षकहरू हुन दिनुभयो ।
[12]परमेश्वरका पवित्र जनहरूलाई सेवा कार्यको निम्ति, ख्रीष्टको शरीरलाई निर्माण गर्नेको निम्ति सुसज्जित गर्नलाई उहाँले यो गर्नुभयो । [13]विश्वासको एकता र परमेश्वरका
पुत्रको ज्ञानमा हामी सबै नपुगेसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ, ताकि हामी परिपक्व हुन सकौं र ख्रीष्टको पूर्णताको उचाइमा पुग्न सकौं ।[14]ख्रीष्टले हामीलाई निर्माण गर्नुहुन्छ ताकि
हामी बालकहरू जस्तै नहोऔं जो छालहरूद्वारा यता-उता बरालिन्छन्, सबै शिक्षाको बेगसँगै र मानिसहरूको धोखा दिने चलाखीपनको छलद्वारा बहकिन्छन्। [15]बरु प्रेममा
सत्य बोल्दै, हाम्रो शिर, ख्रीष्टमा हामी सबै क्षेत्रमा वृद्धि हुनुपर्छ । [16]ख्रीष्टले सम्पूर्ण शरीर बनाउनुहुन्छ र हरेक सहयोगी तन्तुहरूद्वारा त्यो जोडिन्छ र एक साथ गाँसिन्छ र
जब प्रत्येक भागले काम गर्छ, यसले शरीरको वृद्धि गराउँछ ताकि यो आफैं प्रेममा निर्माण होस् ।[17]त्यसैले, म तिमीहरूलाई भन्छु र प्रभुमा जोड दिन्छु, कि गैरयहूदीहरू
आफ्ना विचारहरूको व्यर्थतामा हिंडे झैं अबदेखि तिमीहरू चाहिं हिंड्नुहुँदैन । [18]तिनीहरू आफ्ना बुझाइमा अन्धा भएका छन्, तिनीहरूका हृदयको कठोरताको कारण,
तिनीहरूमा भएको अज्ञानताले तिनीहरू परमेश्वरको जीवनबाट अलग गरिएका छन् । [19]तिनीहरू निर्लज्ज भएका छन् र आफैलाई कामुकताको निम्ति सुम्पिदिएका छन् र
तिनीहरू लालचका साथ हर किसिमका अशुद्धताको अभ्यास गर्छन् ।[20]तर तिमीहरूले यस्तो तरिकाले ख्रीष्टको बारेमा जानेका होइनौ । [21]म ठान्छु कि तिमीहरूले उहाँको
बारेमा सुनेका छौ र येशूमा नै सत्यता भएको हुनाले तिमीहरू उहाँमा नै सिकाइएका थियौ । [22]तिमीहरूको जीवनको पुरानो आचरणअनुसार गरिएका कुराहरू, पुरानो
मनुष्यता त्याग्न तिमीहरूलाई सिकाइएको थियो । यही पुरानो मनुष्यता त्यसका छली अभिलाषाहरूका कारण भ्रष्ट छ ।[23]तिमीहरूलाई आफ्नो मनको आत्मामा पुनः नयाँ
हुन, [24]र परमेश्वरको स्वरूपमा सत्य धार्मिकता र पवित्रतामा सृजना गरिएको नयाँ मनुष्यता धारण गर्न सिकाइएको थियो।[25]त्यसैले, असत्यतालाई त्याग र तिमीहरू प्रत्येकले
आफ्नो छिमेकीसँग सत्य बोल किनभने हामी एकअर्काका सदस्यहरू हौं। [26]रिस गर, तर पाप नगर । तिमीहरू रिसाइरहेकैमा घामलाई अस्ताउन नदेओ । [27]दुष्टलाई मौका
नदेओ ।[28]चोर्नेले अब उसो नचोरोस् । बरु आवश्यकतामा रहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति त्यसले आफ्ना हातहरूलाई उपयोगी काममा लगाएर परिश्रम गरोस्
। [29]तिम्रो मुखबाट कुनै अपशब्द ननिस्कोस् । तर यस्ता शब्दहरू मात्र प्रयोग गर जुन यसको आवश्यता परेकाहरूलाई सुधार गर्नलाई उपयोगी हुन्छ ताकि तिम्रा शब्दहरूले
सुन्ने मानिसहरूलाई अनुग्रह देओस्। [30]र परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई दुःखित नतुल्याओ किनकि छुटकाराको दिनको निम्ति उहाँद्वारा नै तिमीहरूमा छाप लगाइएको थियो
।[31]सबै तीतोपना, क्रोध, रिस, झगडा र अपमान सहित सम्पूर्ण किसिमका दुष्टता तिमीहरूले त्याग । [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 तिमीहरू प्रेममा हिंड, जसरी ख्रीष्टले पनि हामीलाई प्रेम गर्नुभयो र परमेश्वरको निम्ति
सुगन्धित भेटी र बलिदान हुनुभएर आफैंलाई हाम्रो निम्ति दिनुभयो ।[3]तर तिमीहरूको बीचमा यौन अनैतिकता वा कुनै अशुद्धता वा लोभको बारेमा चर्चा हुनुहुँदैन, किनकि यी
परमेश्वरका पवित्र जनहरूका लागि अनुचित छन् । [4]अश्लिलता, मूर्ख बोली वा अपमानजनक ठट्यौलीहरू जस्ता सबै अनुचित कुराहरू नहोस् । बरु धन्यवाद दिने काम
होस् ।[5]किनकि तिमीहरूलाई थाहा छ र निश्चित छौ, कि कुनै कामुक रूपमा अनैतिक, अशुद्ध, वा लोभी व्यक्ति अर्थात् मूर्तिपूजकले ख्रीष्ट र परमेश्वरको राज्यमा कुनै
उत्तराधिकार पाउँदैन । [6]तिमीहरूलाई कसैले पनि फोस्रा कुराहरूले धोखा नदिओस्, किनकि यी कुराहरूको कारण अनाज्ञाकारिताका पुत्रहरूमा परमेश्वरको क्रोध आउँदैछ
। [7]त्यसैले, तिनीहरूसँग सहभागी नहोओ ।[8]किनकि तिमीहरू एकचोटि अन्धकार थियौ, तर अब तिमीहरू प्रभुमा ज्योति भएका छौ । ज्योतिका सन्तानजस्तै गरी हिंड
[9](किनकि ज्योतिको फल सबै भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा हुन्छ।) [10]र प्रभुलाई खुशी तुल्याउने कुराहरू जाँच र पत्ता लगाऊ । [11]अन्धकारका फलहिन कार्यहरूमा सहभागी
नहोओ बरु तिनीहरूलाई प्रकट गर । [12]किनकि तिनीहरूद्वारा गोप्यमा गरिएका कार्यहरू उल्लेख गर्न पनि लाजमर्दो छ ।[13]तर जब कुनै थोक ज्योतिमा आउँछ, तब त्यो प्रकट
हुन्छ, [14]किनकि प्रकट भएको कुनै पनि कुरा ज्योति हुन्छ। त्यसकारण यस्तो भनिएको छ, “ सुताहा हो जाग, र मरेकाहरूबाट उठ, र ख्रीष्ट तिमीमा चम्कनुहुनेछ ।”[15]तिमी
कसरी हिंड्छौ भन्ने कुरामा होसियार होओ, मूर्ख जस्तो होइन तर बुद्धिमान् जस्तो । [16]समयलाई बचाओ, किनकि दिनहरू खराब छन् । [17]त्यसकारण, मूर्ख नबन, तर प्रभुको
इच्छा के हो, सो बुझ ।[18]र दाखमद्यले नमात्तिओ, किनकि त्यसले लापर्वाही व्यवहारतर्फ डोऱ्याउँछ । तर त्यसको सट्टामा, पवित्र आत्माले भरिओ, [19]एक-अर्कामा
भजनहरूमा र आत्मिक गीतहरूमा बोल्दै, परमप्रभुको निम्ति तिमीहरूका सारा हृदयले गीतहरू गाउँदै, [20]हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाउँमा, सधैं सबै कुराहरूको निम्ति पिता
परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाउँदै, [21]ख्रीष्टको आदरमा एकअर्काको अधीनमा 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 पत्नीहरूले पनि

generated on Tue Jun 17 07:42:18 2025

आफ्ना पतिहरूप्रति सबैथोकमा त्यसै गर्नुपर्छ ।25पतिहरू हो, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र आफैंलाई तिनको निम्ति दिनुभयो, त्यसरी नै आफ्ना पत्नीहरूलाई
प्रेम गर, 26ताकि तिनलाई वचनद्वारा पानीले धोएर शुद्ध पार्दै उहाँले तिनलाई पवित्र तुल्याउनुभएको होस् । 27ताकि दागरहित वा चाउरी नभएको वा अन्य यस्ता कुनै थोक
नभएको, तर पवित्र र दोषरहित, महिमित मण्डली उहाँले आफ्नै निम्ति प्रस्तुत गर्नुभएको होस्।28यस्तै प्रकारले पतिहरूले तिनीहरूका आफ्ना पत्नीहरूलाई आफ्ना
शरीरलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ । आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैंलाई प्रेम गर्छ । 29किनकि कहिल्यै पनि कसैले आफ्नो शरीरलाई घृणा गरेको छैन, तर त्यसले यसलाई
पालन-पोषण र वास्तापूर्ण व्यवहार गर्छ, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई पालन-पोषण र वास्तापूर्ण व्यवहार गर्नुहुन्छ, 30किनभने हामी उहाँका शरीरका सदस्यहरू हौं ।
31"यसैकारणले गर्दा एकजना मानिसले त्यसको बुबा र आमालाई छोड्नेछ र त्सको पत्नीसँग मिल्नेछ, र ती दुई एउटै शरीर हुनेछन् ।" 32यो गुप्त सत्यता महान् छ, तर मैले
ख्रीष्ट र मण्डलीको बारेमा बताइरहेको छु । 33तथापि, तिमीहरू प्रत्येकले आफ्ना पत्नीलाई आफूलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ, र पत्नीले आफ्नो पतिलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

6

1छोराछोरीहरू हो, प्रभुमा तिमीहरूका आमाबुबाको आज्ञा पालन गर, किनकि यो उचित छ । 2"आफ्ना आमाबुबालाई आदर गर" (जुन प्रतिज्ञा सहितको पहिलो आज्ञा हो),
। 3"ताकि तिमीहरूलाई राम्रो होस् र तिमीहरू यस पृथ्वीमा धेरै समय बाँच्न सक ।"4बुबाहरू हो, आफ्ना छोराछोरीहरूलाई रिस नउठाओ । बरु, तिनीहरूलाई अनुशासनमा
र प्रभुको शिक्षामा हुर्काओ ।5दासहरू हो, संसारका मालिकहरूसँग गहिरो आदर र डरका साथ तिमीहरूका हृदयको इमान्दारितामा आज्ञाकारी बन । ख्रीष्टसँग आज्ञाकारी
भए झैं तिनीहरूसँग आज्ञाकारी बन । 6आफ्ना मालिकले देख्ने समयमा मात्रै तिनीहरूलाई खुशी तुल्याउन आज्ञाकारी नबन । बरु, ख्रीष्टका दासहरू झैं आज्ञाकारी बन,
जसले आफ्ना हृदयबाट परमेश्वरको इच्छालाई पूरा गर्छ । 7मानिसहरूलाई सेवा पुर्‍याए झैं होइन, तर आफ्ना सारा हृदयले प्रभुको सेवा गरे झैं सेवा गर, 8किनभने हामी यो
जान्दछौं कि प्रत्येक मानिसले गर्ने जुनसुकै असल कामको निम्ति त्यसले प्रभुबाट इनाम पाउनेछ, चाहे त्यो दास होस् वा मुक्त होस् ।9मालिकहरू हो, आफ्ना दासहरूलाई
त्यस्तै व्यवहार गर । तिनीहरूलाई धम्की नदेओ । तिमीहरूलाई थाहा छ कि तिनीहरू र तिमीहरू दुवैका मालिक स्वर्गमा हुनुहुन्छ र उहाँमा कुनै भेदभाव छैन ।10अन्त्यमा,
प्रभुमा र उहाँको सामर्थ्यको शक्तिमा बलियो होओ । 11परमेश्वरका सम्पूर्ण हात-हतियारहरू धारण गर, ताकि तिमीहरू शैतानका धूर्त युक्तिहरूको विरूद्धमा खडा हुन सक ।
12किनकि हाम्रो लडाँइ शरीर र रगतको विरूद्धमा होइन, तर शासकहरू, अधिकारीहरू, यस वर्तमान समयको अन्धकारमाथिको शक्ति, स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका
दुष्ट्याइँका आत्मिकी फौज विरूद्धमा हो । 13यसकारण परमेश्वरको सबै हातहतियार धारण गर, ताकि दुष्ट समयमा तिमीहरू खडा हुन सक र यी सबै कुराहरू गरेपछि
तिमीहरू स्थिर हुन सक ।14यसकारण सत्यताको कम्मरपेटी कसेर, धार्मिकताको छातीपाता लगाएर स्थिर होओ, 15र आफ्ना खुट्टाहरूमा शान्तिको सुसमाचार प्रचारको लागि
तत्परता धारण गर। 16सबै परिस्थितिहरूमा विश्वासको ढाल बोक, जसद्वारा तिमीहरूले दुष्टका सबै अग्निवाणहरू निभाउन सक्नेछौ ।17र मुक्तिको टोप लगाऊ र आत्माको
तरवार बोक, जुन परमेश्वरको वचन हो । 18सबै प्रार्थना र बिन्तीद्वारा, हरसमय पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर । अन्तमा परमेश्वरका पवित्र जनहरू सबैका लागि प्रार्थना गर्दा
सारा लगनशीलताका साथ सधैं सतर्क भइराख ।19र मेरो निम्ति प्रार्थना गर, ताकि मैले आफ्नो मुख खोल्दा, मलाई सन्देश दिइयोस् । सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई मैले
दृढतापूर्वक बताउन सकूँ भनेर प्रार्थना गरिदेऊ । 20सुसमाचारको निम्ति साङ्‌ग्लाले बाँधिएको म एक राजदूत हुँ ताकि मैले बोल्नुपर्ने समयमा म आँटिलो भएर बोल्न सकूँ ।
21तिमीहरूलाई म के गरिरहेको छु भनी थाहा होस् भन्नको निम्ति, प्रभुमा प्रिय भाइ र विश्वासिलो सेवक तुखिकसले तिमीहरूलाई सबैकुरा बुझाउनेछन् । 22मैले तिनलाई
तिमीहरूकहाँ यही उद्देश्यसाथ पठाएको छु, ताकि तिमीहरूले हाम्रो बारेमा जान्न सक र तिनले तिमीहरूका हृदयलाई सान्त्वना दिन सकून् ।23परमेश्वर पिता र प्रभु येशू
ख्रीष्टबाट भाइहरूलाई विश्वास सहितको प्रेम र शान्ति होस् । 24कहिल्यै अन्त नहुने प्रेमद्वारा हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि अनुग्रह रहोस् ।

generated on Tue Jun 17 07:42:18 2025