ইফিষীয়দের প্রতি পত্র

1 খ্রীষ্ট যীশুর প্রেরিত পৌলের কাছ থেকে এই চিঠি। ঈশ্বরের ইচ্ছাক্রমে আমি একজন প্রেরিত।

ঈশ্বরের পবিত্র লোকেরা যারা ইফিষে বাস করে এবং খ্রীষ্ট যীশুতে বিশ্বাসী, তাদের কাছে এই চিঠি লিখছি।

2আমাদের পিতা ঈশ্বর ও প্রভু যীশু খ্রীষ্টের অনুগ্রহ ও শান্তি তোমাদের সহবর্তী হোক।

খ্রীষ্টের মাধ্যমে আত্মিক আশীর্বাদ লাভ

3আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের ঈশ্বর ও পিতার প্রশংসা হোক। তিনি খ্রীষ্টে আমাদের স্বর্গীয় স্থানে সমস্ত আত্মিক আশীর্বাদে পূর্ণ করেছেন।

4জগৎ সৃষ্টির পূর্বে ঈশ্বর তাঁর পবিত্র, নির্দোষ এবং প্রেমময় লোক হবার জন্য আমাদের খ্রীষ্টের মধ্য দিয়ে বেছে নিলেন। 5জগৎ সৃষ্টির পূর্বেই ঈশ্বর ঠিক করেছিলেন যে আমরা খ্রীষ্টের মাধ্যমে তাঁর সন্তান হব। এ কাজ ঈশ্বর নিজেই সম্পন্ন করতে চেয়েছিলেন, আর তাতেই তিনি খুশী হলেন। 6ঈশ্বরের এই মহান অনুগ্রহ তাঁর প্রশংসার কারণ হয়ে উঠেছে; আর এই অনুগ্রহ ঈশ্বর আমাদের মুক্তহস্তে দান করেছেন। তিনি যাকে ভালবাসেন সেই খ্রীষ্টের মাধ্যমেই এই অনুগ্রহ ঈশ্বর আমাদের মুক্তহস্তে দান করেছেন। 7খ্রীষ্টের রক্তের দ্বারা আমরা মুক্ত হয়েছি। ঈশ্বরের মহানুগ্রহের ফলে আমরা পাপ সমুহের ক্ষমা পেয়েছি। 8সেই অনুগ্রহ ঈশ্বর আমাদের পর্যাপ্ত পরিমাণে দিয়েছেন। সমস্ত জ্ঞান ও অন্তর্দৃষ্টির সাথে, 9নিজেই তাঁর গোপন পরিকল্পনা আমাদের কাছে প্রকাশ করেছেন; আর এই ছিল ঈশ্বরের ইচ্ছা এবং তিনি তা খ্রীষ্টের মাধ্যমে সম্পন্ন করতে পরিকল্পনা করলেন। 10তাঁর নিরূপিত সময়ে ঈশ্বর এই পরিকল্পনা করেছিলেন যে স্বর্গ ও মর্ত্যের সব কিছুই খ্রীষ্টের সঙ্গে সংযুক্ত হবে; আর খ্রীষ্ট হবেন সবার মস্তক।

11ঈশ্বরের লোক হবার জন্য আমরা খ্রীষ্টে মনোনীত হয়েছিলাম। ঈশ্বর পূর্বেই স্থির করেছিলেন যে আমরা তাঁর আপনজন হব, তাই ছিল ঈশ্বরের অভিপ্রায়। ঈশ্বর যা চান বা যা করার সিদ্ধান্ত নেন, তাঁর ইচ্ছানুসারে তা সম্পন্ন করেন। 12খ্রীষ্টের উপর যারা প্রত্যাশা করেছে তাদের মধ্যে আমরা অগ্রণী। আমাদের মনোনীত করা হয়েছে যেন আমরা ঈশ্বরের মহিমার প্রশংসা করি। 13খ্রীষ্টেতে তোমরা তোমাদের পরিত্রাণের জন্য সেই সুসমাচারের সত্য বার্তা শুনেছিলে এবং তোমরা খ্রীষ্টে বিশ্বাস করেছিলে; আর তোমাদেরকে পবিত্র আত্মা দান করে ঈশ্বর তোমাদের উপর তাঁর নিজের মালিকানার ছাপ দিয়েছেন। 14ঈশ্বর তাঁর নিজস্ব লোকদের যা কিছু দেবার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন, সেই পবিত্র আত্মা হল তার জামিনস্বরূপ, আর যারা ঈশ্বরের লোক তারা এর মাধ্যমে পূর্ণ স্বাধীনতা ভোগ করবেন। এ সবকিছুর একমাত্র লক্ষ্য হল তাঁর মহিমায় প্রশংসা যোগ করা।

পৌলের প্রার্থনা

15-16এইজন্য আমি আমার প্রার্থনায় তোমাদের সর্বদা স্মরণ করি ও তোমাদের জন্য সর্বদা ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই। আমি প্রভু যীশুর ওপর তোমাদের বিশ্বাসের কথা ও সমস্ত ঈশ্বরের লোকদের প্রতি তোমাদের ভালবাসার কথা শুনেছি। 17আমি ঈশ্বরের কাছে তোমাদের জন্য নিরন্তর প্রার্থনা করছি যেন, আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের মহিমাময় পিতা তোমাদের সেই আত্মা দেন, যা তোমাদের বিজ্ঞ করবে এবং ঈশ্বরকে তোমাদের কাছে প্রকাশ করবে যাতে তোমরা তাঁকে ভালভাবে জানতে পার।

18আমি প্রার্থনা করছি যেন তোমরা আপন আপন হৃদয়ে ঐশ্বরিক জ্ঞান লাভ করতে পার, তাহলে ভবিষ্যতে কি প্রত্যাশার জন্য ঈশ্বর তোমাদের আহ্বান করেছেন তা তোমরা জানতে পারবে। যে আশীর্বাদ ঈশ্বর তাঁর পবিত্র লোকদের দেবার জন্য স্থির করেছেন তা কত সম্পদশালী ও প্রতাপযুক্ত তা তোমরা বুঝতে পারবে। 19আমরা যারা বিশ্বাসী; আমাদের মধ্যে ঈশ্বরের যে মহাশক্তি কাজ করছে তাও তোমরা জানতে পারবে। 20সেই মহাশক্তি দ্বারা ঈশ্বর খ্রীষ্টকে মৃতদের মধ্য থেকে জীবিত করেছেন ও তাঁর ডানপাশে স্বর্গীয় স্থানে বসিয়েছেন। 21ঈশ্বর খ্রীষ্টকে সমস্ত রাজা, মহারাজা, শাসনকর্তা ও মহান নেতাদের থেকে এবং প্রত্যেক শীর্ষ স্থানীয় শক্তির ঊর্দ্ধে খ্রীষ্টকে স্থাপন করেছেন, কেবল এই কালে নয় আগামীকালেও। 22ঈশ্বর সবকিছুই খ্রীষ্টের চরণের নিচে স্থাপন করেছেন। তাঁকেই সকলের উপরে মস্তক স্বরূপ করে মণ্ডলীকে দান করেছেন। 23মণ্ডলী হল খ্রীষ্টের দেহ; আর তাঁর পরিপূর্ণতা সব কিছুই সমস্ত দিক দিয়ে পূর্ণ করে।

মৃত্যু থেকে জীবন

2 অতীতে পাপের দরুন ও ঈশ্বরের বিরুদ্ধে অপরাধের দরুন তোমাদের আত্মিক জীবন মৃত ছিল। 2হ্যাঁ, অতীতে ঐসব পাপ নিয়ে তোমরা জীবনযাপন করতে। জগত যেভাবে চলে তোমরা সেভাবেই চলতে। তোমরা আকাশের মন্দ শক্তির অধিপতির অনুসরণকারী ছিলে। সেই একই আত্মা এখনও যারা ঈশ্বরের অবাধ্য তাদের

মধ্যে ক্রিয়াশীল। 3অতীতে আমরা সকলে ঐ লোকদের
মত চলতাম। আমাদের কুপ্রকৃতির লালসাকে চরিতার্থ
করতে চেষ্টা করতাম। আমরা আমাদের দেহ ও মনের
অভিলাষ অনুযায়ী চলতাম। আমাদের যে অবস্থা ছিল
তার দরুন ঐশ্বরিক ক্রোধ আমাদের উপর নেমে আসতে
পারত, কারণ আমরা অন্য আর পাঁচজনের মতোই
ছিলাম।

4কিন্তু ঈশ্বরের করুণা অসীম। তিনি তাঁর মহান
ভালবাসায় আমাদের কতো ভালবাসেন। 5ঈশ্বরের
বিরুদ্ধে যেসব অন্যায় কাজ করেছিলাম তার ফলেই
আমরা আত্মিকভাবে মৃত ছিলাম; কিন্তু ঈশ্বর খ্রীষ্ট
যীশুর সাথে আমাদের নতুন জীবন দিলেন। তোমরা
ঈশ্বরের অনুগ্রহেই উদ্ধার পেয়েছ। 6ঈশ্বর যীশু খ্রীষ্টের
সঙ্গে আমাদের জীবিত করে স্বর্গীয়স্থানে তাঁর পাশে
বসতে আসন দিয়েছেন। 7ঈশ্বর এই কাজ করলেন যেন
আগামী যুগপর্যায়ে তাঁর অতুলনীয় মহানুগ্রহ সকলের
প্রতি দেখাতে পারেন। খ্রীষ্ট যীশুতে আমাদের প্রতি
দয়াপরবশ হয়ে এই অনুগ্রহ তিনি প্রকাশ করেছেন।
8কারণ ঈশ্বরের অনুগ্রহের দ্বারা বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে
তোমরা উদ্ধার পেয়েছ। বিশ্বাস করাতেই তোমরা সেই
অনুগ্রহ পেয়েছ। তোমরা নিজেরা নিজেদের উদ্ধার
করনি; কিন্তু তা ঈশ্বরের দানরূপে পেয়েছ। 9তোমাদের
নিজেদের কর্মের ফল হিসেবে তোমরা উদ্ধার পাও নি,
তাই কেউই গর্ব করে বলতে পারে না যে সে তার
নিজের দ্বারা উদ্ধার পেয়েছে। 10কারণ ঈশ্বরই আমাদের
নির্মাণ করেছেন। খ্রীষ্ট যীশুতে ঈশ্বর আমাদের নতুন
সৃষ্টি করেছেন যেন আমরা সর্বপ্রকার সৎকাজ করি।
এইসব সৎকর্ম ঈশ্বর পূর্বেই আমাদের জন্য তৈরী করে
রেখেছিলেন যাতে আমরা সেই সৎকাজ করে জীবন
কাটাতে পারি।

খ্রীষ্টেতে এক

11তোমরা অইহুদী পরজাতিরূপে জন্মেছিলে।
তোমরাই সেই লোক যাদের সুন্নত ইহুদীরা বলে
“অসুন্নত”। তাদের সুন্নত হওয়া কেবল এক প্রক্রিয়া,
যা দেহের উপর মানুষের হাত দ্বারা করা হয়। 12মনে
রেখো অতীতে সেই সময় তোমরা খ্রীষ্ট থেকে দূরে
ছিলে। তোমরা ইস্রায়েলের নাগরিক ছিলে না। ঈশ্বর
তাঁর প্রজাদের সঙ্গে যে চুক্তিগুলি করেছিলেন, তোমরা
সেইসব প্রতিশ্রুতিযুক্ত চুক্তিগুলির বাইরে ছিলে।
তোমাদের আশা ছিল না আর তোমরা ঈশ্বরকে জানতে
না। 13এক সময় তোমরা ঈশ্বর থেকে বহুদূরে ছিলে;
কিন্তু এখন খ্রীষ্ট যীশুতে তোমরা নিকটবর্তী হয়েছ।
14খ্রীষ্টই আমাদের শান্তির উৎস। ইহুদী ও অইহুদীদের
মধ্যে যে শত্রুভাব প্রাচীরের মত ব্যবধান সৃষ্টি করেছিল,
খ্রীষ্ট নিজ দেহ উৎসর্গ করে ঘৃণা ও ব্যবধানের সেই
প্রাচীর ভেঙ্গে দিয়েছেন।

15ইহুদীদের বিধি-ব্যবস্থায় অনেক আদেশ ও
নিয়মকানুন ছিল; কিন্তু খ্রীষ্ট সেই বিধি-ব্যবস্থা লোপ
করেছেন। খ্রীষ্টের উদ্দেশ্য ছিল ঐ দুই দলের মধ্যে শান্তি
স্থাপন করা এবং নিজের মধ্যে দিয়ে ঐ দুই দল থেকে
এক নতুন মানুষ সৃষ্টি করা, 16এবং ক্রুশের উপর তাঁর
মৃত্যুর মাধ্যমে দুই জনগোষ্ঠীকে ঈশ্বরের সাথে একই
দেহে পুনর্মিলিত করা। এর ফলে দুই দলের মধ্যে যে
শত্রুভাব ছিল, তার অবসান ঘটল। 17তাই খ্রীষ্ট এসে
তোমরা যারা ঈশ্বর থেকে দূরে ছিলে, তাদের কাছে
শান্তির বাণী প্রচার করলেন; আর যারা ঈশ্বরের কাছের
লোক তাদের কাছে শান্তি নিয়ে এলেন। 18হ্যাঁ, খ্রীষ্টের
মাধ্যমে আমরা সকলে একই আত্মার দ্বারা পিতার
কাছে আসতে পারি। 19তাই হে অইহুদীরা এখন তোমরা
আর আগন্তক বা বিদেশী নও। এখন ঈশ্বরের পবিত্র
লোকদের সঙ্গে তোমরাও নাগরিক। তোমরা ঈশ্বরের
পরিবারের সদস্য।

20প্রেরিতরা ও ভাববাদীরা যে ভিত গেঁথেছিলেন
তার উপর তোমাদের গেঁথে তোলা হচ্ছে। খ্রীষ্ট স্বয়ং
হচ্ছেন সেই দালানের গাঁথনীর প্রধান পাথর, 21যা গোটা
দালানটিকে ধরে রেখেছে। খ্রীষ্ট এই দালানটি গড়ে
তোলেন যেন তা প্রভুতে এক পবিত্র মন্দিরে পরিণত
হতে পারে।

22খ্রীষ্টে তোমাদের অন্য মানুষদের সঙ্গে একই সাথে
গেঁথে তোলা হচ্ছে। তোমাদের এমন এক স্থান হিসেবে
গঠন করা হয়েছে যেখানে ঈশ্বর আত্মার মাধ্যমে বাস
করেন।

অইহুদীদের জন্য পৌলের কাজ

3 এই জন্য আমি (পৌল) তোমাদের অর্থাৎ
অইহুদীদের জন্য খ্রীষ্ট যীশুর বন্দী। 2তোমরা নিশ্চয়ই
জান যে, ঈশ্বর তোমাদের সাহায্য করার জন্য তাঁর
নিজ অনুগ্রহে এই কাজ আমায় দিয়েছেন। 3ঈশ্বর তাঁর
নিগূঢ়তত্ত্ব আমায় জানতে দিয়েছেন। তিনি নিজে যেসব
বিষয় আমায় দেখিয়েছেন, সে সকল বিষয়ের কিছু কিছু
আমি ইতিমধ্যেই লিখেছি।

4সেসব পাঠ করলে তোমরা বুঝতে পারবে যে আমি
ঠিক ভাবেই খ্রীষ্ট সম্বন্ধে জেনেছি। 5এর আগে যারা
পৃথিবীতে ছিলেন, তাদের কাছে এই নিগূঢ়তত্ত্ব জানানো
হয় নি। কিন্তু এখন সেই নিগূঢ়তত্ত্ব তিনি তাঁর পবিত্র
প্রেরিত ও ভাববাদীদের কাছে আত্মার মাধ্যমে ব্যক্ত
করেছেন। 6এই হল নিগূঢ়তত্ত্ব যারা অইহুদী তারা
ইহুদীদের সঙ্গে সমানভাবে সব আশীর্বাদ পাবে। ইহুদী
ও অইহুদী উভয়েই এক সঙ্গে একই দেহের সদস্য।
খ্রীষ্টের মাধ্যমে ঈশ্বর যে প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন, তা তারা
একসঙ্গে ভোগ করবে। অইহুদীরা সুসমাচারের মধ্য
দিয়ে এই সব কিছু পাবে।

7ঈশ্বরের বিশেষ অনুগ্রহ দানের ফলে সেই সুসমাচার
প্রচার করার জন্য আমি দাস হলাম। ঈশ্বর তাঁর নিজ
পরাক্রমে আমাকে সেই অনুগ্রহ দিয়েছেন। 8ঈশ্বরের
সমস্ত লোকের মধ্যে আমি নিতান্ত নগণ্য; কিন্তু ঈশ্বর
আমাকে এক বরদান করেছেন যেন আমি অইহুদীদের
কাছে খ্রীষ্টেতে যে ধারণাতীত সম্পদ আছে তা
সুসমাচারের মাধ্যমে তাদের জানাই। সেই সম্পদ এত

অগাধ যে সম্পূর্ণভাবে তা বুঝতে পারা যায় না। 9ঈশ্বরের
নিগূঢ় পরিকল্পনার কথা সকলকে জানাবার ভার ঈশ্বর
আমায় দিয়েছেন। 10সৃষ্টির শুরু থেকে ঈশ্বরের এই নিগূঢ়
পরিকল্পনা তাঁর মধ্যেই গুপ্ত ছিল। ঈশ্বর, স্বয়ং সমস্ত
কিছুর সৃষ্টিকর্তা। ঈশ্বর চেয়েছিলেন যেন স্বর্গীয়স্থানে
সমস্ত আধিপত্য ও কর্তৃত্বের কাছে নানাবিধ উপায়ে
তাঁর প্রজ্ঞা প্রতিফলিত করেন এবং মণ্ডলীর মাধ্যমেই
তারা এসব জানতে পায়। 11পূর্বকালে ঈশ্বর যে সব
পরিকল্পনা ঠিক করে রেখেছিলেন, এ সবই তার সঙ্গে
মিলে যায়। তিনি আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে
তাঁর পরিকল্পনা অনুসারে কাজ করেছেন। 12এখন খ্রীষ্টে
বিশ্বাস নিয়ে আমরা ঈশ্বরের সম্মুখে সাহস ও
আত্মবিশ্বাসের সাথে আসতে পারি। খ্রীষ্টে বিশ্বাসের
মাধ্যমেই আমরা এটা করতে পারি। 13আমি তোমাদের
বলি, তোমাদের জন্য আমায় যে কষ্টভোগ করতে হয়েছিল
তার জন্যে তোমরা হতাশ ও নিরাশ হয়ো না। আমার
কষ্ট তোমাদের সম্মানিত করুক।

খ্রীষ্টের ভালবাসা

14এই কারণে আমি পিতার কাছে নতজানু হই।
15তাঁর কাছ থেকেই স্বর্গের বা মর্ত্যের প্রত্যেক পরিবার
প্রকৃত নাম পায়। 16আমি পিতার কাছে প্রার্থনা করি
যেন তাঁর মহান প্রতাপে তিনি তোমাদের সেই শক্তি
দেন যার ফলে তোমাদের অন্তর আত্মা বলিষ্ঠ হয়ে
ওঠে। তাঁর আত্মার দ্বারা তিনি তোমাদের সেই শক্তি
দেবেন। 17আমি প্রার্থনা করি যেন বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে
খ্রীষ্ট তোমাদের হৃদয়ের মধ্যে বাস করেন। যেন তোমাদের
জীবন প্রেমে সুদৃঢ় হয় ও প্রেমরূপ ভিতের উপর গড়ে
উঠতে পারে। 18আমি প্রার্থনা করি, যেন তোমরা ও
ঈশ্বরের সমস্ত পবিত্র লোকেরা যেন খ্রীষ্টের প্রেমের
মহত্ব বুঝতে সক্ষম হও। তোমরা যেন সেই প্রেমের
গভীরতা, উচ্চতা, দৈর্ঘ্য ও বিস্তার জানতে পার।
19খ্রীষ্টের প্রেম এতো মহান যে কোন মানুষের পক্ষে
সত্যি করে তা জানা সম্ভব নয়। আমি প্রার্থনা করছি
যেন তোমরা সেই প্রেম উপলব্ধি করতে পার; আর
তাতেই তোমরা সম্পূর্ণভাবে ঈশ্বরের প্রকৃতিতে পূর্ণ
হবে।

20ঈশ্বরের যে শক্তি আমাদের মধ্যে সক্রিয় রয়েছে,
সেই শক্তির দ্বারা ঈশ্বর আমরা যা চাই বা চিন্তা করি
তার থেকেও অনেক বেশী কাজ করতে পারেন।
21মণ্ডলীতে ও খ্রীষ্ট যীশুতে যুগ পর্যায়ে যুগে যুগে তাঁরই
মহিমা হোক্। আমেন।

দেহের একতা

4 আমি প্রভুর বলে কারাগারে বন্দী। ঈশ্বর তোমাদের
মনোনীত করেছেন যেন তোমরা তাঁর লোক হতে
পার। আমি তোমাদের সেইরকম জীবনযাপন করতে
অনুরোধ করি, যেভাবে ঈশ্বরের লোকদের জীবনযাপন
করা উচিত। 2তোমরা সর্বদাই নতনম্র থাক, সহিষ্ণু হও,
ভালবেসে একে অপরকে গ্রহণ কর। 3পবিত্র আত্মা
তোমাদের যুক্ত করেছিলেন। সেই একতা রক্ষা করার
জন্য সর্বোত্তমভাবে চেষ্টা কর। শান্তি তোমাদের একসঙ্গে
ধরে রাখুক। 4দেহ এক ও আত্মা এক, ঠিক সেইরকমই
ঈশ্বর তোমাদের সকলকে এক প্রত্যাশার জন্য আহ্বান
করেছেন। 5কেবল একই প্রভু এক বিশ্বাস ও এক বাপ্তিস্ম
রয়েছে; 6আর আছেন এক ঈশ্বর যিনি সকলের পিতা।
যিনি সকলের উপরে কর্তৃত্ব করেন। তিনি সর্বত্র আছেন
ও সবকিছুতে আছেন।

7খ্রীষ্ট আমাদের প্রত্যেককে বিশেষ বিশেষ বরদান
দিয়েছেন। যাকে যা দিতে ইচ্ছা করেছেন তাকে তা
দিয়েছেন। 8তাই শাস্ত্র বলছে:

“তিনি ঊর্দ্ধে আকাশে গেলেন, সঙ্গে বন্দীদের নিয়ে
গেলেন; আর মানুষের হাতে তুলে দিয়ে গেলেন নানা
বরদান।” *গীতসংহিতা 68:18*

9যখন বলা হয়েছে, “তিনি ঊর্দ্ধে উঠে গেলেন,”
তার অর্থ কি? তার অর্থ এই যে প্রথমে তিনি নিম্নে
পৃথিবীতে নেমেছিলেন। 10সেই জন যিনি নেমে
এসেছিলেন (খ্রীষ্ট) তিনি সেই একই ব্যক্তি যিনি আকাশের
থেকেও উচ্চে উঠেছিলেন, যাতে সব কিছুই তাঁর দ্বারা
পূর্ণ করতে পারেন। 11সেই খ্রীষ্ট লোকদের বরদান
করলেন, তাদের কয়েকজনকে প্রেরিত করলেন, আবার
কয়েকজনকে ভাববাদী, কয়েকজনকে সুসমাচার
প্রচারক, কয়েকজনকে শিক্ষক ও পালক হবার ক্ষমতা
দিলেন। 12ঈশ্বরের লোকদেরকে প্রস্তুত করার জন্য ও
সেবার কাজ সম্পন্ন করার উদ্দেশ্যে খ্রীষ্ট এইসব বরদান
করেছেন। খ্রীষ্টের দেহরূপে মণ্ডলীকে গঠন করার জন্য
তিনি সেইসব বর দিয়েছেন। 13যে পর্যন্ত না আমরা
ঈশ্বরের পুত্রের বিষয়ে একই বিশ্বাস ও তত্ত্বজ্ঞানে সুষ্ঠভাবে
যুক্ত হব, সেই পর্যন্ত এই কাজ চলতে থাকবে। আমাদের
পরিণত মানুষের মতো হতে হবে। আমরা ততদিন
বৃদ্ধি পেতে থাকব যে পর্যন্ত না খ্রীষ্টের মত হই ও তাঁর
মত সম্পূর্ণ সিদ্ধ হই। 14তখন আমরা আর শিশুর মত
থাকব না। জাহাজ যেমন তরঙ্গের দাপটে এদিক ওদিক
চালিত হয়, তেমনি আমরা কোন নতুন শিক্ষা দ্বারা
আর স্থানচ্যুত হব না। ঠক্‌বাজ লোকদের নতুন শিক্ষা
দ্বারা আমরা প্রভাবিত হব না; এরা তাদের পরিকল্পনা
ও চালবাজি দ্বারা মানুষকে ঠকিয়ে ভুল পথে নিয়ে
যায়। 15আমরা বরং প্রেমের সঙ্গে সত্য কথাই বলব,
এইভাবে খ্রীষ্টের মতো সব বিষয়ে আমরা বৃদ্ধিলাভ
করব। খ্রীষ্ট হলেন মস্তক, আমরা তাঁর দেহ। 16সমস্ত
দেহটা খ্রীষ্টের উপর নির্ভরশীল। দেহের সমস্ত অঙ্গ
প্রত্যঙ্গ পরস্পরের সঙ্গে একত্রে যুক্ত রয়েছে। দেহের
বিভিন্ন অঙ্গ যখন তাদের করণীয় কাজ করে, তখন
সমগ্র দেহ বৃদ্ধিলাভ করে প্রেমে শক্ত ও দৃঢ় হয়।

সঠিক জীবনযাপনের নির্দেশ

17প্রভুর হয়ে আমি তোমাদের সতর্ক করে দিচ্ছি:
যারা বিশ্বাস করে না এমন লোকদের মতো জীবনযাপন
কোর না। এমন লোকের চিন্তাধারা মূল্যহীন, 18তাদের

জ্ঞান বুদ্ধি নেই। তারা কিছুই জানে না কারণ শুনতে
চায় না। তাই যে জীবন ঈশ্বর তাদের দিতে চান তা
থেকে তারা বঞ্চিত থাকে। 19তাদের মনে লজ্জা বলে
কোন অনুভূতিই নেই, তারা মন্দ পথে নিজেদের গা
ভাসিয়ে দিয়েছে। বিনা দ্বিধায় তারা সব রকম খারাপ
কাজ করে চলে। 20কিন্তু খ্রীষ্টের কাছ থেকে তোমরা
তো এমন মন্দ শিক্ষা পাও নি। 21আমি জানি তার
অনুগামী হিসাবে সেই সত্য অনুসারে তোমাদের শিক্ষা
দেওয়া হয়েছিল, যে সত্য খ্রীষ্ট যীশুতে রয়েছে।
22তোমাদের পুরানো প্রবৃত্তিকে ত্যাগ করতে শিক্ষা
দেওয়া হয়েছে। আগে যেভাবে মন্দ জীবনযাপন করতে
তা ছাড়তে বলা হয়েছে। সেই পুরানো সত্ত্বা দিন দিন
মন্দ থেকে মন্দতর হয়, কারণ লোকেরা তাদের মন্দ
চিন্তা দ্বারা প্রবঞ্চিত হয়। 23কিন্তু তোমাদের শেখানো
শিক্ষা অনুসারে তোমরা আপন হৃদয়ে পুনরায় নতুন
হয়ে ওঠ, 24এবং সেই নতুন সত্ত্বাকে অবশ্যই পরিধান
কর। সেই নতুন সত্ত্বা ঈশ্বরের মত হবার জন্য সৃষ্টি করা
হয়েছে, যা সত্যই ভাল এবং পবিত্র।

25তাই একে অপরের কাছে মিথ্যা বলা বন্ধ কর,
কারণ আমরা পরস্পর এক দেহেরই অঙ্গ প্রত্যঙ্গ।
26রেগে গেলে তার প্রভাবে যেন পাপ কোর না, এবং
সারাদিন রাগ করে থেকো না। 27তোমাকে পরাস্ত করতে
দিয়াবলকে কোন রকম সুযোগ নিতে দিও না। 28যে
এক সময় চুরি করত সে যেন আর কখনও চুরি না
করে, বরং ভাল কিছু কাজ করতে নিজ হাতে পরিশ্রম
করে। সে যেন সবরকম ভাল কাজ করে, তাহলে অভাবী
লোকদের সঙ্গে ভাগ করে নেবার জন্যেও তার কিছু
থাকবে।

29অপরের সঙ্গে আলাপ আলোচনা করার সময়
কোন খারাপ কথা বোল না। লোকেদের প্রয়োজনীয়
আত্মিক শক্তি দেবার জন্য যা ভাল কেবল তাই-ই বল।
এমনভাবে কথা বল যেন তোমার কথায় অপরের উপকার
হয়। 30তোমরা ঈশ্বরের পবিত্র আত্মাকে বিষণ্ণ কোর
না। আত্মা ঈশ্বরের কাছে প্রমাণ করে যে তোমরা ঈশ্বরের
অধিকারভুক্ত। ঈশ্বরের নিরূপিত সময়ে ঈশ্বর যে
তোমাদের মুক্ত করবেন তার প্রমাণস্বরূপ ঈশ্বর সেই
আত্মাকে তোমাদের মধ্যে দিয়েছেন।

31সব রকমের তিক্ততা, রোষ, ক্রোধ, চেঁচামেচি,
নিন্দা ও সব রকমের বিদ্বেষভাব তোমাদের থেকে দূরে
রাখ। 32পরস্পরের প্রতি স্নেহশীল হও, পরস্পরকে
একইভাবে ক্ষমা কর, যেভাবে ঈশ্বরও খ্রীষ্টে তোমাদের
ক্ষমা করেছেন।

5 তোমরা ঈশ্বরের সন্তান, তিনি তোমাদের
ভালবাসেন; তাই ঈশ্বরের মতো হও। 2ভালবাসাপূর্ণ
জীবনযাপন কর। খ্রীষ্ট আমাদের যেমন ভালবেসেছেন
তেমনি করে অপরকে ভালবাস। খ্রীষ্ট আমাদের জন্য
নিজেকে ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে সৌরভযুক্ত বলিরূপে উৎসর্গ
করলেন।

3তোমাদের মধ্যে যেন ব্যভিচার না থাকে। তোমাদের
মধ্যে কোনরকম নৈতিক অশুদ্ধতা ও লোভ যেন না
থাকে। কারণ ঈশ্বরের পবিত্র লোকদের মধ্যে এসব
থাকা ঠিক নয়। 4লজ্জাজনক কোন কথাবার্তা তোমাদের
মধ্যে যেন না হয়। বোকার মতো কথা বলো না, নোংরা
রসিকতা কোর না; এইসব তোমাদের উপযুক্ত নয়।
তোমাদের উচিত ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেওয়া। 5একথা
তোমাদের নিশ্চিতরূপে জানা ভাল: যারা যৌন পাপে
লিপ্ত অথবা অপবিত্র জীবনযাপন করে অথবা যারা
লোভী, তারা খ্রীষ্টের ও ঈশ্বরের রাজ্যে কোন স্থান
পাবে না, কারণ যে লোভী সে তো মূর্তিপূজারী।

6দেখো, কেউ যেন অসার কথাবার্তা বলে তোমাদের
প্রতারিত না করে। যারা অবাধ্য তাদের উপর ঈশ্বরের
ক্রোধ নেমে আসবে। 7তাই এইসব লোকদের সঙ্গে
সম্পর্ক রেখো না। 8আমি তোমাদের এসব কথা
বলছি, কারণ এক সময় তোমরা অন্ধকারে জীবনযাপন
করতে; কিন্তু এখন প্রভুর অনুসারী হয়ে তোমরা
আলোয় এসেছ, তাই তোমরা এখন জ্যোতির
সন্তানদের মতো জীবনযাপন করো। 9সবরকমের
মঙ্গলভাব, নীতিপরায়ণতা ও সততা জ্যোতির দ্বারা
উৎপন্ন হয়। 10প্রভু কিসে সন্তুষ্ট হন তোমাদের তা
শেখা উচিত। 11যারা অন্ধকারে চলে তাদের মন্দ
কাজের অংশীদার হয়ো না। ঐসব কাজে কোন সুফল
পাওয়া যায় না। সৎকাজে লিপ্ত থাকো; অন্ধকারে যা
করা হয় তা যে মন্দ তা দেখিয়ে দাও। 12লোকেরা
অন্ধকারে গোপনে যেসব কাজ করে তা উচ্চারণ করাও
লজ্জার বিষয়। 13ঐসব বিষয় যে কত মন্দ যখন তা
আমরা দেখিয়ে দিই তখন সেই আলোই সব কিছু প্রকাশ
করে। 14যখন সব কিছু সহজেই দেখা যায় তখন সে
সব আলোর মতো স্পষ্ট হয়ে যায়। এই জন্যই বলা
হয়েছে:

“হে নিদ্রিত লোক জাগো! আর মৃতদের মধ্যে
থেকে ওঠ, তাতে খ্রীষ্ট তোমার উপর আলো বর্ষণ
করবেন।”

15তাই তোমরা কিরকম জীবনযাপন করছ, সেদিকে
বিশেষ সতর্ক দৃষ্টি রেখো। নির্বোধ লোকদের মত চলো
না কিন্তু জ্ঞানবানের মতো চল। 16সময় বড় খারাপ,
এইজন্য ভাল কিছু করার সুযোগ পেলে তার সদ্ব্যবহার
কোর। 17তাই নিজেদের জীবন নিয়ে অবোধের মতো
চলো না। বুঝতে চেষ্টা কর যে প্রভু তোমাকে দিয়ে কি
কাজ করাতে চান। 18দ্রাক্ষারস পান করে মাতাল হয়ো
না, তাতে আত্মিক জীবন ধ্বংস হয়ে যাবে; তার পরিবর্তে
পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হও।

19গীতসংহিতার স্তোত্র ও আত্মিক সংকীর্তনে
তোমরা একে অপরের সাথে আলাপ কর। গাও আর
অন্তরে প্রভুর উদ্দেশ্যে সুরেলা সঙ্গীত রচনা কর।
20আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের নামে সব সময় সব কিছুর
জন্য আমাদের ঈশ্বর ও পিতাকে সর্বদা ধন্যবাদ দাও।

স্ত্রী এবং স্বামী

21স্বেচ্ছায় তোমরা একে অপরের কাছে নত থাক।
খ্রীষ্টের প্রতি তোমাদের শ্রদ্ধার জন্যে তা কর।

22বিবাহিতা নারীরা, তোমরা যেমন প্রভুর অনুগত
তেমনি তোমাদের স্বামীদের অনুগত থাক। 23কারণ স্বামী
তার স্ত্রীর মস্তকস্বরূপ যেমন খ্রীষ্ট তাঁর মণ্ডলীর মস্তক,
তিনি তো তাঁর দেহেরও ত্রাণকর্তা। 24তাই মণ্ডলী যেমন
খ্রীষ্টের অনুগত, তেমনি স্ত্রীরা তোমরা সব বিষয়ে স্বামীর
অনুগত থেকো।

25স্বামীরা, তোমরাও তোমাদের স্ত্রীদের অনুরূপ
ভালবাস, যেমন খ্রীষ্ট তাঁর মণ্ডলীকে ভালবেসেছেন ও
তার জন্য নিজের প্রাণ উৎসর্গ করেছেন। 26মণ্ডলীকে
পবিত্র করার জন্য খ্রীষ্ট মৃত্যুভোগ করলেন। সুসমাচারের
বাক্যরূপ জলে ধুয়ে তাকে পরিষ্কার করলেন, যাতে
তিনি তা নিজেকে উপহার দিতে পারেন। 27খ্রীষ্ট তাকে
পরিষ্কার করলেন যাতে সে নিজেকে একজন
জ্যোতির্ময়ী বধূ হিসাবে পবিত্র ও অনিন্দনীয়ভাবে
উপহার দিতে পারে, যাতে তার কোন কলঙ্ক বা কুঞ্চন
বা কোন অসম্পূর্ণতা না থাকে। 28স্বামীরা যেমন
নিজেদের দেহকে ভালবাসে তেমনি তারা যেন তাদের
স্ত্রীকে ভালবাসে। যে কেউ তার স্ত্রীকে ভালবাসে, সে
নিজেকেই ভালবাসে। 29কারণ কেউ তার নিজের দেহকে
ঘৃণা করে না, বরং নিজের দেহকে খাদ্য ইত্যাদি দিয়ে
পুষ্ট করে তোলে এবং ভাল করে তার যত্ন নেয়।
অনুরূপভাবে খ্রীষ্ট মণ্ডলীকে আহার দেন ও তার যত্ন
করেন, 30কারণ আমরা তাঁর দেহেরই অঙ্গ প্রত্যঙ্গ।
31শাস্ত্রে যেমন বলছে: “এইজন্য মানুষ তার বাবা-মাকে
ছেড়ে তার স্ত্রীর সঙ্গে মিলিত হবে ও তারা উভয়ে এক
দেহ হবে।”* 32এই নিগূঢ় সত্য মহান; আর আমি বলি
এটা খ্রীষ্ট ও তাঁর মণ্ডলীর উদ্দেশ্যে প্রযোজ্য। 33যাইহোক,
তোমরা প্রত্যেকে নিজেদের স্ত্রীকে ভালবাসবে যেমন
তোমরা নিজেদের ভালবাস; আর স্ত্রীরও উচিত তার
স্বামীকে শ্রদ্ধা করা।

ছেলেমেয়ে এবং বাবা মা

6ছেলেমেয়েরা, প্রভু যেভাবে চান সেইভাবে তোমাদের
বাবা মাকে মেনে চলো; তোমাদের উচিত তাদের
বাধ্য হওয়া। 2আজ্ঞায় আছে, “তোমাদের মা-বাবাকে
সম্মান কোর।”* এটাই হল প্রতিশ্রুতিযুক্ত প্রথম আজ্ঞা।
3সেই প্রতিশ্রুতি হচ্ছে: “তাহলে সবদিক দিয়ে তোমার
মঙ্গল হবে ও তুমি মর্তে দীর্ঘায়ু হবে।”* 4তোমরা
যারা সন্তানের বাবা, আমি তোমাদের বলছি, তোমরা
তোমাদের সন্তানদের ক্রুদ্ধ কোর না, বরং প্রভু যেমন
চান সেইরূপ শাসন করে ও শিক্ষা দিয়ে তাদের মানুষ
করে তোল।

ক্রীতদাস এবং মনিব

5ক্রীতদাসেরা, তোমরা তোমাদের এই জগতের
মনিবদের ভয় ও শ্রদ্ধার সঙ্গে মান্য করো। তোমরা
যেমন খ্রীষ্টের বাধ্য তেমনি আন্তরিকভাবে ও সত্য হৃদয়ে
তাদেরও বাধ্য হও। 6মানুষের অনুমোদনের জন্য কেবল
তাদের চোখের সামনে যে তাদের সেবা করবে তা নয়,
বরং খ্রীষ্টের ক্রীতদাসের মতো কাজ করো–যে
ক্রীতদাসেরা ঈশ্বরের ইচ্ছা আন্তরিকভাবে পালন করছে।
7ক্রীতদাস হিসাবে সমস্ত অন্তর দিয়ে এমনভাবে কাজ
কর যেন তুমি মানুষকে নয় ঈশ্বরকে সেবা করছ। 8মনে
রেখো, তুমি ক্রীতদাস বা স্বাধীন যাই হও না কেন,
তোমার সমস্ত ভাল কাজের জন্য প্রভু তোমায় পুরস্কার
দেবেন। 9ক্রীতদাসের মনিবরা, তোমাদের বলি,
তোমাদের দাসদের সঙ্গে ভাল ব্যবহার কোর। তাদের
কড়া কথা বোল না। মনে রেখো, তাদের ও তোমাদের
প্রভু স্বর্গে আছেন; আর সেই প্রভু সকলকেই সমানভাবে
বিচার করেন।

ঈশ্বরের যুদ্ধসজ্জা পরিধান করো

10চিঠি শেষ করার আগে তোমাদের এই কথাই বলি,
তোমরা প্রভুতে বলবান হও, তাঁরই মহাশক্তিতে
শক্তিমান হও।

11তোমরা ঈশ্বরের দেওয়া সমগ্র যুদ্ধসাজ
পরে নাও, যেন দিয়াবলের সমস্ত কৌশলের বিরুদ্ধে
রুখে দাঁড়াতে পার। 12রক্তমাংসের দেহধারী মানুষের
সঙ্গে আমাদের সংগ্রাম নয়, শাসকগণ, কর্তৃত্বের
অধিকারীসকল, এই অন্ধকার যুগের মহাজাগতিক
ক্ষমতার সঙ্গে এবং স্বর্গরাজ্যের মন্দ শক্তি সমূহের
সঙ্গে আমাদের সংগ্রাম।

13এইজন্যই ঈশ্বরের প্রতিটি যুদ্ধসাজ তোমাদের
পরে নেওয়া দরকার, তাহলে শয়তানের আক্রমণের
সামনে তোমরা স্থির হয়ে দাঁড়াতে পারবে, এবং যুদ্ধের
শেষেও তোমরা দাঁড়িয়ে থাকবে। 14সুতরাং শক্ত হয়ে
দাঁড়াও, কোমর বেঁধে নাও; আর ন্যায়পরায়ণতার
ঢালও নাও। 15দৃঢ়ভাবে দাঁড়াতে সুসমাচারের শান্তির
পাদুকা তোমাদের পায়ে পরে নাও। 16এর দ্বারা
তোমরা সেই মন্দ শক্তির সমস্ত রকমের অগ্নিবাণ
নিভিয়ে দিতে পারবে; 17আর পরিত্রাণরূপ শিরস্ত্রাণ ও
পবিত্র আত্মার তরবারি, অর্থাৎ ঈশ্বরের শিক্ষা সঙ্গে
নিও।

18সবসময় পবিত্র আত্মাতে প্রার্থনা কর। সব রকম
প্রার্থনায় প্রার্থনা করে তোমাদের যা প্রয়োজন সে সবই
জানাও। এর জন্য সব সময় সজাগ থেকো, কখনো
হাল ছেড়ে দিও না। ঈশ্বরের সমস্ত লোকদের জন্য
প্রার্থনা কর।

19আমার জন্য প্রার্থনা কর, যেন সুসমাচার প্রচারের
সময় ঈশ্বর আমার মুখে উপযুক্ত কথা যোগান; আর
আমি সাহসের সঙ্গে সুসমাচারের গোপন সত্য বলতে
পারি।

20সেই সুসমাচারের পক্ষে আমি কথা বলে চলেছি।
এই কারাগারের মধ্যেও আমি সেই কাজ করে যাচ্ছি।
প্রার্থনা কর, যেমন উচিত আমি যেন তেমনি নির্ভীকভাবে
এই সুসমাচার প্রচার করে যাই।

“এই জন্য ... হবে” আদি 2:24

“তোমাদের ... কোর” যাত্রা 20:12; দ্বি বি 5:16

“তাহলে ... হবে” যাত্রা 20:12; দ্বি বি 5:16

শেষ শুভেচ্ছা

21আমাদের প্রিয় ভাই তুখিক, যিনি প্রভুর কাজে
একজন বিশ্বস্ত সেবক, তিনিই তোমাদের বলবেন, আমি
কেমন আছি এবং কি করছি। 22তাকে আমি তোমাদের
কাছে এই জন্য পাঠালাম যেন তোমরা আমাদের সব
খবর জানতে পার ও তা জেনে উৎসাহ পাও।

23ভাইরা, পিতা ঈশ্বর ও প্রভু যীশু খ্রীষ্টের কাছ
থেকে বিশ্বাস সহ ভালবাসা ও শান্তি তোমাদের সহবর্তী
হোক।

24যারা আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টকে অশেষ ভালবাসায়
ভালবাসে, ঈশ্বরের অনুগ্রহ তাদের সকলের সঙ্গে
থাকুক।