

एफिसीहरूलाई पावलको पत्र

१ परमेश्वरको इच्छा अनुसार प्रेरित बनेको पावलबाट परमेश्वरका पवित्र जनहरूलाई जो एफिससमा छन् तथा ख्रीष्ट येशूमा विश्वास राख्नेहरूलाई अभिनन्दन।

रहाम्रा पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट सबैलाई अनुग्रह र शान्ति होस।

ख्रीष्टमा हुनेहरूलाई आत्मिक आशिष

३उहाँले हामीलाई स्वर्गीय स्थानहरूमा प्रत्येक ख्रीष्टमा रहेको आत्मिक आशिष दिनु भएकोछ। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिता परमेश्वरमा प्रशंसा। ४ख्रीष्टमा हुने हामीलाई परमेश्वरले संसारको सृष्टि गर्नु भन्दा पहिल्यै छान्नुभयो किनभने परमेश्वरले आफ्नो सामुन्ने निर्दोष र पवित्र जन रहन सकौं भनी हामीलाई प्रेमले छान्नु भएको हो। ५अनि संसारको सृष्टि हुनु भन्दा पहिल्यै परमेश्वरले हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्ना बालकहरू बनाउने निश्चय गर्नुभयो। यो उहाँको इच्छा थियो। यसैमा उहाँ प्रसन्न हुनु हुन्थ्यो। ६उहाँको यही आश्चर्यजनक अनुग्रहको कारण उहाँ प्रशंसनीय हुनुहुन्छ। आफ्ना प्यारा पुत्र जसलाई उनले माया गर्नुहुन्छ परमेश्वरले हामीलाई आफ्नो अनुग्रह प्रशस्त दिनुभयो। ७हामी जो ख्रीष्टमा छौं उहाँका रगतबाट मुक्त गराइएका छौं। परमेश्वरकै असीम अनुग्रहले आफ्ना पापहरूबाट हामीले क्षमा पाएकाछौं।

८परमेश्वरले ज्ञान र समझसँग यो अनुग्रह अत्यन्तै उदारतापूर्वक दिनुभयो। ९आफ्ना गुप्त योजना हामीलाई जनाउँनु भएकोछ। परमेश्वर यही चाहानु हुन्थ्यो र उहाँले यो ख्रीष्टद्वारा गर्ने योजना गर्नुभयो। १०ठीक समयमा आफ्नो योजना पूर्ण गर्ने परमेश्वरको उद्देश्य हो। स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोक ख्रीष्टको अधीनमा गर्ने उहाँको योजना थियो।

११परमेश्वरको जन बन्न ख्रीष्टमा हामी छानिएकाछौं। उहाँको इच्छा र योजना अनुसार परमेश्वरले हामीलाई उहाँको मानिस बनाउन चाहानु हुन्थ्यो। उहाँले प्रत्येक चीज नै आफ्नो इच्छासँग मिल्ने बनाउँनुहुन्छ। १२ख्रीष्टमा आशा राख्ने हामी पहिलो जन हौं। अनि हामी छानिएका हौं ताकि उहाँको महिमामा हामीले प्रशंसा ल्याउन सकौं। १३तिमीहरू पनि त्यस्तै हौं। तिमीहरूले आफ्नो मुक्तिको बारेमा साँचो शिक्षा-सुसमाचार सुनिहाल्थौं। सुसमाचार सुनेपछि तिमीहरूले ख्रीष्टमा

विश्वास गर्नु। अनि परमेश्वरले आफ्नो विशेष छाप तिमीहरूमा लगाउनु भयो र तिमीहरूलाई पवित्र आत्मा दिनुभयो जुन उहाँले प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो। १४पवित्र आत्मा चाँहि परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूलाई प्रतिज्ञा गरेका कुराहरू पाउँछौं नै भन्ने एउटा जमानत हो। यसले परमेश्वरमा हुनेहरूलाई पूर्ण स्वतंत्रता दिनेछ। यीसब को उद्देश्य हो परमेश्वरको महिमाको प्रशंसा ल्याउनु।

पावलको प्रार्थना

१५-१६त्यसैले मेरा प्रार्थनाको समयमा म सँधै तिमीहरूलाई संभ्रमण र तिमीहरूको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु। मैले त्यसै बेलादेखि यसो गर्न थालेको हुँ जब मैले प्रभु येशूमा तिमीहरूको विश्वास र परमेश्वरका सबै मानिसहरू प्रति तिमीहरूको प्रेमको बारेमा सुनें। १७म सँधै हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका महिमामयी पिता परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्दछु कि उहाँले तिमीहरूलाई यस्तो आत्मा दिऊन् जसले परमेश्वरको बारेमा ज्ञान र प्रकाश होस् र उहाँलाई पुरै बुझ्न सक्ने बनाउन्। १८म प्रार्थना गर्दछु, कि उहाँले तिमीहरूको हृदयको आँखा खोलिदिऊन् ताकि तिमीहरू आशालाई चिन्न सक् जसका निम्ति परमेश्वरले तिमीहरूलाई चुन्नु भयो। अनि परमेश्वरले आफ्ना पवित्र जनहरूलाई वचन दिनुभएको आशिष कति सम्पन्न र महिमाशाली रहेछ त्यो पनि जान्नेछौं।

१९अनि हामी विश्वास गर्नेहरूकोलागि परमेश्वरको शक्ति अति महान छ भन्ने कुरो पनि बुझ्नेछौं। २०त्यही महा शक्तिद्वारा परमेश्वरले ख्रीष्टलाई मृत्युबाट उठाउनु भएको थियो र स्वर्गमा उहाँले आफ्नो दाहिनेपट्टि राख्नुभएको थियो। २१परमेश्वरले ख्रीष्टलाई सबै शासक, अधिकारी, शक्तिशाली राजाहरूभन्दा पनि बढ्ता महत्वपूर्ण बनाउनु भयो। कुनै यो संसारको दास अथवा भविष्यको संसारको दास, कुनै पनि शक्ति भन्दा ख्रीष्ट महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ। २२परमेश्वरले हरेक कुरालाई ख्रीष्टको अधीनमा राखिदिनु भयो अनि मण्डलीको हरेक कुरामा उहाँले ख्रीष्टलाई नै सर्वोच्च अधिकारी बनाउनु भयो। २३मण्डली भनेको ख्रीष्टको शरीर हो। मण्डली ख्रीष्टले परिपूर्ण छ जसले सब थोक सब तरहले भरिपूर्ण गरिदिन्छ।

मृत्युदेखि जीवन

२ बितेका दिनहरूमा आफ्ना पापहरू र परमेश्वर विरोधी कर्महरूले गर्दा तिमीहरूका आत्मिक जीवन मृत थियो। २हो पनि, अघि तिमीहरू त्यस्तै पापहरूमा बसेका थियौ। तिमीहरू सांसारिक मानिसहरू भै बाँचिरहेका थियौ। तिमीहरूले वायु मण्डलको दुष्ट शक्तिहरूको शासकलाई पछ्यायौ। अबै पनि परमेश्वरलाई नमान्नेहरूमा त्यही आत्माले काम गर्दछ। ३गएका दिनहरूमा हामीहरू सबै पनि ती मानिसहरू जस्तै बाँचेका थियौं। हामी आफ्नो पापमय प्रकृतिलाई खुशी पार्ने कोशिशमा थियौं। हाम्रा प्रवृत्ति र मनले चाहे अनुसार नै हामी सब कुरो गर्थ्यौं। हामी दुष्ट मानिस थियौं। हामी जुन प्रकारले बसेका थियौं हाम्रो पापले गर्दा त हामीले परमेश्वरको क्रोध भोग्ने पर्ने थियो। हामी अरू जस्तै थियौं।

४तर परमेश्वरको कृपा महान छ अनि परमेश्वरले हामीलाई अति नै माया गर्नुहुन्छ। ५हाम्रो पापहरूको कारणले हामी आत्मिक रूपले मृत थियौं। तर परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसित नयाँ जीवन दिनुभयो। हामीहरू परमेश्वरको अनुग्रहले नै बचाइएकाछौं। ६अनि परमेश्वरले हामीलाई ख्रीष्टसितै उठाएर आफूसित स्वर्गीय ठाउँमा बसाउनु भयो। यसो हुनका कारण हामी ख्रीष्ट येशूमा सम्मिलित भएकोले हो। ७भविष्यमा आउने सबै सन्तानलाई आफ्नो अनुग्रह कति सम्पन्न छ भन्ने अगाध सम्पत्ति देखाउनलाई परमेश्वरले यसो गर्नु भएको छ। ख्रीष्ट येशूमा हुने हामीहरू प्रति दयावान बनेर परमेश्वरले त्यो अनुग्रह देखाउँनु हुन्छ। ८तिमीहरू अनुग्रहले बचाइएकाछौं। अनि त्यो अनुग्रह विश्वासद्वारा पाएका हौ। तिमीहरू आफैले तिमीहरूलाई बचाएनौ। परमेश्वरको यो एउटा उपहार हो। ९तिमीहरू आफ्नो काम-कुराले बाँचेका हुँदै होइनौ। यसैले कसैले यसको गर्व गर्न सक्दैनौं। १०हामी जस्तो छौं त्यस्तो परमेश्वरले नै बनाउनु भएको हो। ख्रीष्ट येशूमा असल काम गर्नलाई हामीलाई नयाँ जीवन दिइएको छ। हाम्रालागि ती राम्रा कर्महरू परमेश्वरले अधिबाटै मिलाउनु हुन्छ। राम्रो काम गर्दै हामीहरू बाँचौं भनेर परमेश्वरले यसो गर्नु भएको हो।

ख्रीष्टमा एक

११तिमीहरू गैर-यहूदी भएर जन्म्यौ। यहूदीहरूले तिमीहरूलाई “खतनाहीन” भन्छन्। तिमीहरूलाई ‘अशिश्नछेदित’ भन्ने यहूदीहरू आफूलाई चाँहि खतनाका भन्छन्। तिनीहरूको शरीर मानव हातले खतना गरिएको छ। १२याद रहोस्, बितेका दिनहरूमा तिमीहरू ख्रीष्टबाट अलग थियौ। तिमीहरू इस्राएलका नागरिक थिएनौ। अनि प्रतिज्ञाको अनुबन्ध तिमीहरूसित थिएन जुन परमेश्वरले उहाँका मानिसहरूसित गर्नुभएको थियो। तिमीहरू आशा बिनाको संसारमा बाँचेका थियौ र तिमीहरूले परमेश्वरलाई

चिन्दैन थियौ। १३हो, एक समयमा तिमीहरू परमेश्वरदेखि टाढा थियौ। तर अहिले तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ। ख्रीष्टको रगतद्वारा तिमीहरूलाई परमेश्वरको खुबै नजिक ल्याइएको छ। १४ख्रीष्टको कारणले अहिले हामीले शान्ति पाएका छौं। ख्रीष्टले हामी दुवैलाई एक बनाउनु भएको थियो। यहूदी र गैर-यहूदीहरू बीचमा पर्खाल लागे जस्तै छुट्टिएका थिए। तिनीहरू आपसमा घृणा गर्थे। तर ख्रीष्टले आफ्नै शरीरले घृणाको पर्खाल भत्काइदिनु भयो।

१५यहूदी नियममा धेरै विधान र आज्ञाहरू थिए। तर ख्रीष्टले व्यवस्थालाई समाप्त गरिदिनु भयो। मानिसहरूको यी दुई अलग समूहलाई आफूमा एउटै नयाँ मानिस बनाउने र यसरी शान्ति ल्याउने ख्रीष्टको उद्देश्य थियो। १६क्रूसद्वारा ख्रीष्टले दुई समूह बीचको घृणा समाप्त गराइदिनु भयो अनि तिनीहरूलाई एउटा शरीरमा सम्मिलित गराउनु भयो। ख्रीष्टले तिनीहरूलाई परमेश्वरतिर तान्न चहानु हुन्थ्यो। उहाँले यो कामको घृणालाई क्रूसमा मारेर गर्नुभयो। १७ख्रीष्ट आउनु भयो अनि तिमीहरू बीच शान्तिको प्रचार गर्नुभयो जो परमेश्वरदेखि टाढा थियौ। अनि तिमीहरूमा शान्ति प्रचार गर्नुभयो जो परमेश्वरको नजिक थिए। १८हो, ख्रीष्ट मार्फत हामी सबैलाई एक आत्माद्वारा पिताकहाँ आउने अधिकार दिइयो।

१९यसकारण अब तिमीहरू पाहुना र परदेशी होइनौ। तिमीहरू पनि परमेश्वरका पवित्र जनसितै नागरिक बनेका छौ। तिमीहरू परमेश्वरका परिवारका सदस्यहरूसित पनि मिलेकाछौ। २०तिमी विश्वासीहरू परमेश्वरका भवन हौ जुन प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूद्वारा जग बसाइएको घडेरीमा बनाइएको छ। ख्रीष्ट स्वयं भवनका जग-ढुंगा हुनुहुन्छ। २१त्यो सम्पूर्ण भवन ख्रीष्टमा गाँसिएको छ। यो प्रभुमा पवित्र मन्दिर बनेर बढ्दछ। २२अनि ख्रीष्टमा तिमीहरू पनि अरूहरूसितै निर्मित छौ। आत्माद्वारा तिमीहरू पनि यस्तो एउटा स्थान बनिदैछौ जहाँ परमेश्वर बस्नुहुन्छ।

अन्य जातीहरूमा पावलको काम

३ यसर्थ, म ख्रीष्ट येशूको कैदी हुँ, र तिमीहरूको पनि एक कैदी जो यहूदीहरू होइनौ। २अवश्य तिमीहरू जान्दछौ कि परमेश्वरले आफ्ना अनुग्रहले तिमीहरूलाई सहायता गर्न मलाई यो काम सुम्पनु भएकोछ। ३परमेश्वरले मलाई आफ्नो गुप्त योजना दर्शाउनु भयो। यसबारे मैले केही लेखिसकेकैछु। ४अनि मैले लेखेका ती कुराहरू पढ्यौ भने ख्रीष्टको बारेमा गुप्त सत्यता मैले बुझेको रहेछु भन्ने तिमीहरू जान्नसक्छौ। ५अघि-अघिका मानिसहरूलाई त्यो गुप्त सत्यता दर्शाइएको थिएन तर अहिले आत्माद्वारा त्यो गुप्त रहस्य उहाँको पवित्र प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई

दर्शाइएकोछ। ६गुप्त सत्यता यही हो: परमेश्वरले आफ्ना यहूदी मानिसहरूलाई दिनुभएको त्यही कुराहरू गैर-यहूदीहरूले पनि पाउनेछन्। गैर-यहूदीहरू यहूदीहरूसितै एक जीउमा समाहित हुनेछन् अनि ख्रीष्ट येशूमा दिइएको परमेश्वरको वचनको सहभागी हुनेछन्। सुसमाचारको कारणले गैर-यहूदीहरूले यी सबै पाउनेछन्।

७परमेश्वरको विशेष अनुग्रहले, म सुसमाचारको एक जना सेवक बनिँँ। उहाँले आफ्नो शक्तिद्वारा मलाई यो अनुग्रह दिनुभएको छ। ८परमेश्वरका मानिसहरू मध्ये म सबभन्दा तुच्छ हुँ। तर उहाँले मलाई ख्रीष्टको अनन्त धनरूपी सुसमाचार बारे गैर-यहूदीहरू माभ प्रचार गर्ने यो उपहार दिनुभयो। त्यस धनको महिमा बुझिनसक्नुको छ। ९अनि परमेश्वरले मलाई उहाँको गुप्त सत्यताको योजना बारे सबै मानिसलाई भनि दिने काम दिनुभयो, त्यो सत्यता आदि कालदेखि नै उहाँमा लुकेको थियो। उहाँनै परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले सब कुछ सृष्टि गर्नु भयो।

१०उहाँको उद्देश्य थियो कि स्वर्गीय ठाँउका जम्मै शासकहरू र अधिकारीहरूले परमेश्वरले आफ्नो ज्ञान विभिन्न प्रकारले प्रदर्शन गर्नुहुन्छ भन्ने जानून्। ११युगौं अघि परमेश्वरले बनाउनु भएको योजना अनुसार यो गरिएकोछ। आफूले योजना गरेकै अनुरूप उहाँले यो गर्नुभयो। उहाँले यो हाम्रा प्रभु ख्रीष्ट येशू मार्फत गर्नुभयो। १२ख्रीष्टमा हामीहरू परमेश्वरको अघि निर्भय भई विश्वाससित उभिन सक्छौं। ख्रीष्टमा विश्वासद्वारा हामी यो गर्न सक्छौं। १३यसैले म तिमीहरूलाई बिन्ती गर्दछु तिमीहरूको कारण मेरा कष्टहरू देखेर तिमीहरूले हरेख खानु हुँदैन र आशा पनि मारु हुँदैन। मेरो कष्टले तिमीहरूमा आदर ल्याउने छ।

ख्रीष्टको प्रेम

१४यसर्थ पिता अघि प्रार्थनामा म भुक्छु। १५स्वर्गको र पृथ्वीको प्रत्येक परिवारले उहाँबाट नै यसको नाम लिन्छन्। १६म पितालाई आफ्नो महिमामयी सम्पत्ति अनुसार तिमीहरूलाई शक्ति प्रदान गरून् भनी प्रार्थना गर्दछु, जसमा कि आफ्ना आत्मामा तिमीहरू दरिलो हुन सक्छौं। उहाँको आत्माद्वारा उहाँले तिमीहरूलाई त्यो शक्ति दिनु हुनेछ। १७तिमीहरूको विश्वासको कारणले ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा बसून् भनी म प्रार्थना गर्दछु। म प्रार्थना गर्दछु, ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति परमेश्वरका सबै मानिसहरूले पाऊन्। १८अनि प्रार्थना गर्छु कि परमेश्वरका जम्मै तिमीहरूलाई र परमेश्वरको पवित्रजनले ख्रीष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति पाउन। म यो पनि प्रार्थना गर्छु कि उहाँको प्रेमको चौडाइ, लमाइ, उचाइ अनि गहिराइ तिमीहरूले बुझ्न सक। १९ख्रीष्टको प्रेम मानव समझदारीदेखि बाहिर छ। तर

तिमीहरूले त्यो प्रेम बुझ्न सक भन्ने मेरो प्रार्थना छ। तब नै तिमीहरू परमेश्वरको पूर्णताले परिपूर्ण हुनेछौं।

२०परमेश्वरको शक्ति जो हामीभित्र काम गरिरहेकोछ, त्यसले हामीले सोचेको वा कल्पना गरेको भन्दा धेरै गर्न सक्छ। २१मण्डलीमा अनि ख्रीष्ट येशूमा सदा सर्वदा र युग-युगसम्म उहाँको महिमा भइरहोस्। आमिन।

शरीरमा एकता

४ म कैदमा छु किन कि म प्रभुको हुँ। परमेश्वरले तिमीहरूलाई उनका मानिस भएर जीउन चुन्नु भयो। अब म तिमीहरूलाई परमेश्वरका मानिस भएर कसरी जीउनु पर्छ त्यो बताउछु। १सँधै नम्र र कोमल बन। धैर्य बन र आपसमा प्रेम पूर्वक रह। ३आत्मा मार्फत तिमीहरू शान्तिपूर्वक एक-अर्कामा सम्बन्धित छौं। शान्तिको बन्धनले यस सम्बन्धलाई अटूट राख्ने भरसक कोशिश गर। ४शरीर एउटै छ र आत्मा एउटै छ। आशा पनि एउटै छ जसकोलागि परमेश्वरले तिमीहरूलाई बोलाए। ५एउटै प्रभु, एउटै विश्वास र एउटै बप्तिस्मा छ। ६परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ जो सबका पिता हुनुहुन्छ। उहाँ सर्वोपरी हुनुहुन्छ, हरेक कुराबाट काम गर्नुहुन्छ अनि हरेकमा हुनुहुन्छ।

७ख्रीष्टले हामी प्रत्येकलाई एक-एकवटा विशेष उपहार दिनु भएकोछ। प्रत्येकले त्यही उपहार पाएको छ जुन उहाँले दिनु चहानु भएको थियो। ८त्यसैले शास्त्रमा यस्तो भनिएको छ:

“उहाँमाथि आकाशमा जानुभयो, आफूसित कैदलाई बन्दी बनाएर लानु भयो अनि उहाँले मानिसलाई उपहारहरू दिनुभयो।” भजनसंग्रह ६८:१८

९“उहाँ माथि जानु भयो” भन्दा के बुझ्न सकिन्छ? यसको अर्थ, पहिले उहाँ तल पृथ्वीमा आउनु भयो। १०येशू तल आउनु भयो र उहाँ नै हुनुहुन्छ जो माथि जानु भयो। उहाँ सबभन्दा अल्गो आकाशमा जानु भयो। त्यो आफुमा पूर्ण होस् भनेर ख्रीष्टले यस्तो गर्नुभयो। ११अनि ख्रीष्ट हुनुहुन्छ जसले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो जब उहाँले दिनुहुँदै कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई गोठाला र कसैलाई शिक्षक बनाउनुभयो। १२ख्रीष्ट-परिवारलाई मजबूत बनाउनु भनी परमेश्वरका मानिसहरूलाई आफ्नो सेवामा तयार पार्नु ख्रीष्टले ती वरदानहरू दिनुभयो। यसले गर्दा ख्रीष्टको शरीर ताकि ख्रीष्टको शरीर बलियो बनियोस। १३हामी सबै एउटै विश्वासमा नर्बाँधिउञ्जेल, परमेश्वरको पुत्रलाई पूर्णरूपले नचिनुञ्जेल, हामी परिपक्व मानिस नबनिउञ्जेल, हामी ख्रीष्ट जस्तै उन्नत नहुञ्जेल र उहाँको पूर्णता प्राप्त नगरूञ्जेल यो काम गरि नै रहनुपर्छ।

१४तब हामी नानीहरू जस्तो हुने छैनौं। हामी छालमा जहाजले यता र उता छल्काइएका मानिसहरू जस्ता हुने छैनौं। हामी प्रत्येक नयाँ शिक्षाद्वारा प्रभावित हुने छैनौं जसले हामीलाई धोका दिने प्रयास गर्छ। ती मानिसहरूले चलाकी गर्छन् र मानिसहरूलाई भूल बाटामा तान्न हर प्रकारको चेष्टा गर्छन्। १५तर, हामी प्रेमपूर्वक सत्य बोल्छौं। तर हामी हर तरहले ख्रीष्ट जस्तै नहुने बढिरहेछौं। ख्रीष्ट शिर हुनुहुन्छ र हामी शरीर हौं। १६सम्पूर्ण शरीर ख्रीष्टद्वारा गाँसिएको छ। शरीरको प्रत्येक अंग एक-अर्कामा जोडिएको छ र शरीरको जोडनीले एक गरेको छ। प्रत्येक अंगले आ-आफ्नै काम गर्छ। अनि यसैले सम्पूर्ण शरीर विकास गर्छ र प्रेममा दृढ हुन्छ।

बाँचे तरिका

१७म यो भन्छु र प्रभुको सम्बन्धमा चेतावनी दिन्छु: परमेश्वरलाई नचिन्नेहरू जस्तो भएर नबस। तिनीहरूका विचार निकम्मा हुन्छन्। १८ती केही बुझ्न सक्दैनन्, अनि केही जान्दैनन् किन कि तिनीहरू सुन्न अस्वीकार गर्छन् त्यसैले परमेश्वरले दिएको जीवन जस्तो तिनीहरूको जीवन हुँदैन। १९लज्जा अनुभव गर्ने क्षमता तिनीहरूले गुमाएका छन्। कुकर्म गर्न मै तिनीहरूका जीवन पूर्णरूपले लागेकाछन्। हर प्रकारको नीच काम गर्न ती सधैं तम्सन्छन्। २०तर तिनीहरूले सिकेको ख्रीष्टको कुरा त्यस्तो होइन। २१म जान्दछु, तिनीहरूले ख्रीष्टको बारेमा सुनेकाछौं अनि तिनीहरू उहाँमा छौं, यसर्थ तिनीहरूले सत्यता सिक्थे। हो, खासमा सत्यता येशूमा छन्। २२तिनीहरूलाई आफ्नो पुरानो स्वभाव छोड्न सिकाइयो। त्यसको अर्थ, अधिका दिनहरूमा पछ्याइ हिँडेको कुमार्गलाई तिनीहरूले त्याग्नु पर्छ। त्यो स्वभाव त्यसैका धोखापूर्ण इच्छाहरूले त्यसलाई थोत्रो बनाइसकेको छ। २३तिनीहरू आफ्ना मन र आत्मामा नयाँ बनाइनु पर्छ। २४तिनीहरू नयाँ मानिस बनिनु पर्छ जस्तो विश्वास अनुसार धर्मी र पवित्र जीवन बाँच्न परमेश्वरले तिनीहरूलाई आफ्नै अनुरूपमा सिर्जनु भएको छ।

२५यसैले तिनीहरूले भूटो बोल्नु छोड्नुपर्छ। आपसमा सँधै सौँचो बोल। किनभने हामी आपसमा एउटै शरीरका अंगहरू हौं। २६जब तिमी रिसाउँछौ, त्यस रिसले कुनै पाप नगराओस्। अनि दिनभरि नरिसाइ बस। २७शैतानलाई जिच्ने मौका नदेऊ। २८यदि कसैले चोर्छ भने त्यसले त्यो बानी छोडोस्। उसले काम गर्नुपर्छ र आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नुपर्छ। उसले आफ्ना हात असल काममा लगाओस्। तब मात्र गरीब मानिसहरूलाई दिनु उसकोमा केही हुनेछ।

२९बात गर्दा चोट पर्ने शब्द नचलाऊ। मानिसलाई चाहिने कुरो मात्र गर जसले मानिसलाई बलियो बनाउछ। तब मात्र तिम्रा कुरा सुन्नेहरू लाभान्वित

हुन्छन्। ३०पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याऊ। आत्मा नै प्रमाण हो कि तिमी परमेश्वरका हौ। उपयुक्त समयमा परमेश्वरले तिमीलाई मुक्त गर्नु हुनेछ भन्ने देखाउनुलाई नै उहाँले त्यो आत्मा दिनुभएको हो। ३१तितोपना, रिस र आवेग त्याग कहिल्यै रिसमा नचिच्याउ र अर्काको निन्दा नगर। कुनै प्रकारको कुकर्म कहिल्यै नगर। ३२आपसमा दयालु र कृपालु बन। परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा दिए जस्तै तिमीहरूले पनि एक-अर्कालाई क्षमा देऊ।

५ तिमीहरू परमेश्वरका नानीहरू हौ जसलाई उहाँले प्रेम गर्नु हुन्छ। यसैले परमेश्वर जस्तै हुने कोशिश गर। २प्रेममय जीवन बिताऊ। ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नु भए जस्तै अरूलाई प्रेम गर। ख्रीष्टले हाम्रा निम्ति आफूलाई सुगन्धित उपहार अनि परमेश्वरको बलिको रूपमा चढाउनुभयो।

३तिमीहरूका विचमा यौन अपराध हुनुहुँदैन। कुनै प्रकारको अनैतिकता अथवा लालच अर्कै धेरै हुनुहुँदैन। किन? किनभने यस्ता कुराहरू परमेश्वरका जनलाई उचित छैन। ४तिमीहरू माभ नराम्रो बातचीत हुनु हुँदैन। मूर्ख कुरा नगर अनि अनुचित मजाक पनि नगर। यी कुराहरू तिमीहरूलाई ठीक छैन। यसको सट्टामा तिमीहरूले परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुपर्छ। ५यसमा निश्चय होऊ: यदि तिनीहरूले यौन अपराध गरे अथवा बेइमान्दारी बने अथवा आफ्नै निम्ति लोभी बने भने ख्रीष्ट औ परमेश्वरको राज्यमा तिमीहरूले ठाउँ पाउने छैनौं। लोभी चाँहि मूर्तिपूजक हो।

६मिथ्या कुराले तिमीहरूलाई मूर्ख नबनाओस्। अनाज्ञाकारी मानिसहरूमाथि यस्ता कुराहरूले परमेश्वर रिसाउनु हुन्छ। ७तिनीहरूसित त्यस्तो काम गर्नु हुँदैन। ८बितेका दिनहरूमा अन्धकारले पूर्ण थियो, तर अहिले तिमी प्रकाशले पूर्ण छौ। यसैले, प्रकाशका बालकहरू जस्तै बाँच। ९प्रकाशले सब किसिमको भलाई, नैतिक जीवन र सत्यता ल्याउँदछ। १०प्रभु के कुराले खुशी हुनुहुन्छ त्यो बुझ्ने कोशिश गर। ११अन्धकारका मानिसहरूले गर्ने काम नगर। त्यस्ता कामहरूले ती गर्नेलाई कुनै राम्रो गर्दैन। तर असल कामहरू गरेर अंध्याराका कामहरू मिथ्या हुन भन्ने देखाऊ। १२अन्धकारमा मानिसहरूले गर्ने कुराहरूको चर्चा गर्नु पनि शरमको कुरा हो। १३तर जब हामी ती गुप्तरूपले अंध्यारामा गरिएका कुराहरू उदाइने बनाउँछौं, प्रकाशले ती कुराहरूलाई प्रत्यक्ष पारिदिन्छ। १४अनि ज्योति नै हो जसले हरेक कुरो प्रत्यक्ष पार्छ। त्यसैले हामी भन्छौ: “जाग, हे निदाएकाहरू हो! मृत्युबाट उठ अनि तिमीहरूमाथि ख्रीष्ट चम्कनु हुनेछ।”

१५यसकारण तिमीहरू कसरी जिउँछौ त्यस बारे खुबै सतर्क होऊ। मूर्खहरू जस्तो नबाँच तर बुद्धिमानीपूर्वक बाँच। १६हामीले बाँचेका दिनहरू खराब छन्, यसर्थ

आफ्नो समयलाई सुकर्म गर्नमा लगाऊ। १७यसर्थ मूर्ख नबन। सट्टामा, प्रभुले तिमीलाई के गराउन चाहनुहुन्छ, बुझ। १८दाखरस खाएर नमात। त्यसले तिम्रो आत्मिकताको नाश गर्नेछ। आत्माले भरीपूर्ण होऊ। १९आपसमा भजन, स्तुति र आत्मिक गीतहरू सुनाऊ। प्रभुलाई आफ्नो हृदयमा संगीत बनाऊ। २०सधैं सबै कुराको लागि पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाममा उहाँलाई धन्यवाद देऊ।

पति र पत्नीहरू

२१एक-अर्कालाई मान्नु इच्छुक होऊ किन कि तिमीहरू ख्रीष्टलाई आदर गर्छौं।

२२पत्नीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तै आ-आफ्ना पतिको अधीनमा बस। २३जस्तो येशू ख्रीष्ट मण्डलीका शिर हुनुहुन्छ, पति पत्नीका शिर हुन्। मण्डली ख्रीष्टको शरीर हो, त्यसरी ख्रीष्ट शरीरमा रक्षक हुनुहुन्छ। २४जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधिकारमा छ त्यसरी पत्नीहरू पनि हरेक कुरामा पतिहरूको अधिकारमा रहनु पर्छ।

२५पतिहरू हो, आफ्ना पत्नीलाई प्रेम गर जस्तो ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नु भयो। ख्रीष्टले मण्डलीको निम्ति प्राण दिनुभयो। २६मण्डलीलाई पवित्र बनाउनु उहाँले आफ्नो प्राण बलि दिनुभयो। मण्डलीलाई पानीले धोएर शुद्ध पार्न ख्रीष्टले सुसमाचार प्रयोग गर्नुभयो। २७उहाँले मण्डलीलाई महिमित दुलही बनाउनु तथा कलंक, चाउरी वा त्यस्तै कुनै त्रुटिरहित बनाउन तथा उनलाई शुद्ध र निर्दोष पार्नु आफैलाई बलि दिनुभयो। २८अनि पतिहरूले पनि आफ्ना पत्नीहरूलाई त्यसरी नै प्रेम गर्नुपर्छ। आफ्नो शरीरलाई प्रेम गरे जस्तै आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर। पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ। २९अनि कसैले पनि आफ्नो शरीरलाई कहिल्यै धृणा गर्दैन। हरेकले आफ्नो शरीरलाई, स्याहारछ अनि खाना दिन्छ। अनि मण्डलीको निम्ति ख्रीष्टले पनि त्यसै गर्नु हुन्छ। ३०किन कि हामी उहाँको शरीरका अंग हौं। ३१धर्मशास्त्रले भन्छ, “त्यसैले मानिसले आफ्ना माता-पितालाई छोड्दछ र आफ्नो पत्नीसित मिल्दछ र ती दुई एक हुन्छन्।”*

३२यो गुप्त सत्यता खुबै महत्वपूर्ण छ। मलाई लाग्छ यसको अभिप्राय ख्रीष्ट र मण्डलीसित छ। ३३तर तिमीहरू प्रत्येकले आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नु पर्छ जस्तो आफुले आफैलाई प्रेम गर्छ। अनि पत्नीले पनि आफ्नो पतिलाई आदर गर्नु पर्छ।

बालकहरू र आमा-बाबुहरू

६ बालकहरू हो, प्रभुले चाहेको जस्तो, आफ्ना आमा-बाबुले भनेको मान। त्यो बाहेक, गर्नु पर्ने राम्रो कुरो यही हो: २शास्त्रले भन्छ, “तिमीहरूले आफ्ना आमा-बाबुको आदर गर्नु पर्छ।”* यो पहिलो आज्ञा हो, यसमा प्रतिज्ञा पनि छ। ३त्यो प्रतिज्ञा हो: “तब तिम्रो हरेक कुरो ठीक हुन्छ र संसारमा तिमीले लामो आयु पाउनेछौं।”*

४पिताहरू हो, आफ्ना बालकहरूलाई रिस नउठाऊ। तिनीहरूलाई प्रभुको शिक्षा र तालीममा हुर्काऊ।

कमाराहरू र मालिकहरू

५कमाराहरू हो, पृथ्वीमा आफ्ना पार्थीव मालिकहरूको आज्ञा, डर र आदरसहित सम्पूर्ण हृदयले पालन गर जसरी ख्रीष्टको आज्ञा पालन गर्दछौं। ६तिनीहरूले हेरिरहेको बेला तिनिहरूको मन जित्न तिनीहरूका सामुन्ने मात्र तिमीहरूले आज्ञा पालन गर्नु होइन तर तिमीहरूले ख्रीष्टको आज्ञा पालन गरे भैं तिनीहरूलाई मान। ७आफ्नो कर्तव्य खुशीसाथ गर। प्रभुका निम्ति कर्तव्य गरे भैं गर औ मानिसको निम्ति गरेको जस्तो होइन। ८याद राख, उ कमारा होस् कि मुक्त होस् राम्रो काम गर्ने हरेकलाई पुरस्कार दिने प्रभु नै हुनुहुन्छ।

९अनि मालिकहरू, तिमीहरूले पनि आफ्ना कमाराहरूसित उस्तै व्यवहार गर। तिनीहरूलाई नधम्काऊ। मनमा राख कि तिमीहरूका मालिक र उनीहरूका मालिक उही एक हुनुहुन्छ अनि उहाँ स्वर्गमा हुनु हुन्छ। उहाँले हरेक मानिसलाई एकै प्रकारले जाँच्नु हुन्छ।

परमेश्वरको हात-हथियार धारण गर

१०मेरो पत्रको अन्तमा म भन्छु, प्रभुमा र उहाँको महान शक्तिमा दृढ बन। ११परमेश्वरले दिएको पूर्ण हातहथियार लगाऊ ताकि तिमीहरूले शैतानको कुचालको सामना गर्न सक्छौं। १२हाम्रो लडाई पृथ्वीका मानिसहरूसित छैन। हामी त यस संसारको अन्धकारको शासक, अधिकारी र शक्तिहरूसित लडिरहेछौं। हाम्रो लडाई त स्वर्गीय स्थानको दुष्ट आत्मिक शक्तिहरूको विरुद्ध छ। १३त्यसैले तिमीहरूले परमेश्वरको पूर्ण हातहथियार पाउनु आवश्यक छ। अनि मात्र त्यस खराब दिनको सामना दृढतापूर्वक गर्न सक्छौं। जम्मै लडाई शेष गरिसके पछि पनि अझै उभिरहन सक्छौं। १४यसैले, कम्मरमा सत्यको पटुका कसेर, धार्मिक

“तिमीहरूले ... गर्नु पर्छ” प्रस्थान २०:१२, व्यवस्था ५:१६

“तब ... पाउनेछौं” प्रस्थान २०:१२, व्यवस्था ५:१६

“त्यसैले ... हुन्छन्” उत्पत्ति २:२४

जीवनको छाती-कवच पहिरेर अनि १५प्रचारका निम्ति तयार हुनु शान्तिको सुसमाचारको जुता जस्तो तिम्नो खुट्टामा लगाऊ।

१६अनि यी सँगै विश्वासको ढाल प्रयोग गर जसले दुष्टात्माको जम्मै जल्दो वाणलाई निभाउँदछ। १७परमेश्वरको मुक्तिलाई आफ्नो शिर रक्षक बनाऊ अनि परमेश्वरको वचन समात जुन आत्माको तरवार हो। १८सँधै पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर। सब किसिमका प्रार्थनाहरू सहित प्रार्थना गर अनि आफुलाई चाहिएको हर थोक माग। यसो गर्नु तिमी सदा तयार बस। प्रार्थना गर्नु कहिल्यै नछोड। सँधै परमेश्वरका सबै मानिसहरूका लागि प्रार्थना गर। १९मेरो लागि पनि प्रार्थना गर कि जब म बोल्छु परमेश्वरले मलाई शब्दहरू दिऊन् र सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई म निर्भयसँग भन्न सकुँ। २०सुसमाचारको पक्षमा बोल्ने काम मलाई दिइएको थियो। यो म अहिले यहाँ कैदमा

बसेर पनि गर्छु। प्रार्थना गर कि जब म सुसमाचारको प्रचार गर्छु, मैले बोल्नु परे जस्तै निर्भयसित बोल्न सकुँ।

अन्तिम अभिवादन:

२१हाम्रा प्यारा भाइ टाइकिकसलाई तिमीहरूकहाँ पठाइएकोछ। उनी प्रभुको काममा एक विश्वासी सेवक हुन्। मेरो बारेमा उनले सबै कुरा बताउनेछन्। र म कस्तो छु, के गर्दैछु त्यो उनले बताउने छन्। २२यसको लागि, मैले उनलाई पठाउँदै छु। हाम्रो भलाकुसारी बुझ् भन्ने म चाहन्छु। तिमीहरूको उत्साहका निम्ति म उनलाई पठाउँदैछु।

२३तिमीहरूलाई पिता परमेश्वर र प्रभु येशू ख्रीष्टले शान्ति र प्रेमको साथै विश्वास दिउन्। २४तिमीहरू जम्मै जसले हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई अनन्त माया गर्छौं, तिमीहरूमा परमेश्वरको अनुग्रह रहोस्।