एफिसीहरूलाई

पावलको पत्र

प्रेरित पावलबाट अभिवादन

१ पावल, परमेश्वरको इच्छाद्वारा ख्रीष्ट येशूको प्रेरितबाट एफिससमा भएका सन्तहरू र ख्रीष्ट येशूमा विश्वसनीयहरूलाईः

२ परमेश्वर हाम्रा पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट अनुग्रह र शान्ति।

३ परमेश्वर र हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिता धन्यका होऊन्, जसले हामीलाई स्वर्गीय स्थानहरूमा हरेक आत्मिक आशिष्ले ख्रीष्ट येशूमा आशीर्वाद दिनुभएको छ। ४ संसारको उत्पत्ति हुनुभन्दा अघि नै परमेश्वरले हामीलाई उहाँको दृष्टिमा पवित्र र निर्दोष होऔं भनेर चुन्नुभयो । ५ उहाँको इच्छाको असल अभिप्रायअनुसार प्रेममा हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्नो निम्ति धर्मपुत्रको रूपमा अघिबाटै नियुक्त गर्नुभयो। ६ यसैले कि उहाँको अनुग्रह र महिमाको प्रशंसा होस्, जुन उहाँले हामीलाई आफ्ना प्रिय पुत्रमा सित्तैँमा दिनुभएको छ। ७ उहाँमा हामीले, उहाँको अपार अनुग्रहअनुसार उहाँको रगतद्वारा उद्धार र हाम्रा पापको क्षमा पाएका छौं। ८ जुन अनुग्रह उहाँले हामीलाई सारा बुद्धि र समझमा प्रशस्त गरी दिनुभयो। ९ उहाँले ख्रीष्टमा राख्नुभएको असल अभिप्रायअनुसार, उहाँको इच्छाको रहस्य हामीलाई प्रकट गर्नुभएको छ। १० यसैले कि समयको पूर्णताको प्रबन्धमा स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै थोक ख्रीष्ट येशूको अधीनमा आऊन्।

११ जसले सबै कुरा आफ्नै इच्छाको सल्लाहअनुसार गर्नुहुन्छ, उहाँको उद्देश्यअनुसार पहिल्यैबाट नियुक्त गरिएको हुनाले हामीले उहाँको उत्तराधिकार पनि पाएका छौं। १२ फलस्वरूप, हामी, जसले ख्रीष्टमा पहिला आशा राखेका छौं, उहाँको महिमाको प्रशंसाको कारण बन्न सकौं। १३ तिमीहरू, जसले सत्यको वचन अर्थात् आफ्नो मुक्तिको सुसमाचार सुन्यौ र उहाँमा विश्वास गर्‍यौ, उहाँमा नै तिमीहरू प्रतिज्ञा गरिएका पवित्र आत्माको छाप लगाइएका थियौ। १४ परमेश्वरको आफ्नो सम्पत्तिको उद्धार नभएसम्म, उहाँका महिमाको प्रशंसाको निम्ति पवित्र आत्मा हाम्रो उत्तराधिकारको बैना हुनुहुन्छ।

१५ प्रभु येशूमा भएको तिमीहरूको विश्वास र सबै सन्तप्रति भएको तिमीहरूको प्रेमको बारेमा सुन्न पाउँदा, १६ म तिमीहरूका निम्ति धन्यवाद दिन र निरन्तर रूपमा प्रार्थना गर्न छोड्दिनँ। १७ हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर, महिमाका पिताले तिमीहरूलाई उहाँको विषयको ज्ञानमा बुद्धि र प्रकाशको आत्मा देऊन्। १८ तिमीहरूको समझको आँखा खोलिदेऊन्, तिमीहरूले उहाँको बोलावटको आशा र सन्तहरूमा उहाँको महिमित उत्तराधिकारको सम्पत्ति के हो, जान्न सक। १९ हामी विश्वास गर्नेहरूका निम्ति उहाँको शक्तिको असीम महान्ता के हो, सो तिमीहरूले जान्न सक। यी कुरा उहाँको महान् सामर्थ्यका कामअनुसार छन्,

२० जुन उहाँले ख्रीष्टमा पूरा गर्नुभयो, जब उहाँले ख्रीष्टलाई मृतकबाट पुनर्जीवित पारेर स्वर्गका स्थानहरूमा आफ्नै दाहिने हाततिर, २१ सबै शासन, अधिकार, शक्ति, प्रभुत्व र यस युगको मात्र नभएर आउने युगमा दिइने प्रत्येक नाउँभन्दा धेरैमाथि बसाल्नुभयो। २२ साथै, सबै कुरा उहाँका चरणको अधीनमा राखिदिनुभयो र मण्डलीका निम्ति उहाँलाई नै सबै कुराको शिर बनाइदिनुभयो। २३ जो उहाँको शरीर हो, त्यही नै उहाँको पूर्णता हो र उहाँले नै सबै थोक परिपूर्ण पार्नुहुन्छ।

पुरानो र नयाँ जीवन

२ तिमीहरू त आफ्ना पाप र अपराधहरूमा मरेका थियौ र त्यस अवस्थाबाट उहाँले तिमीहरूलाई जीवित पार्नुभयो। २ विगतमा तिमीहरू यस संसारको रीति, आकाशको शक्तिको राजकुमार र अहिले अनाज्ञाकारिताका सन्तानमा काम गर्ने आत्माअनुसार चल्दथियौ। ३ तिनीहरूमध्ये हामी पनि शरीर र मनको इच्छा पूरा गरेर आफ्नै शरीरको लालसामा चल्दथ्यौं र स्वभावैले अरूजस्तै क्रोधका सन्तान थियौं। ४ तर असीम कृपाका परमेश्वरले उहाँको महान् प्रेमद्वारा हामीलाई प्रेम गर्नुभयो। ५ हामी अपराधमा मरेकै भए तापनि उहाँले हामीलाई ख्रीष्टसँगै जीवित पार्नुभयो (तिमीहरूले अनुग्रहद्वारा मुक्ति पाएका छौ)। ६ अनि उहाँसँग हामीलाई जीवित पार्नुभयो र स्वर्गका स्थानहरूमा हामीलाई बसाल्नुभयो। ७ यसैले कि हामीप्रति आउँदो युगमा ख्रीष्ट येशूमा भएको दयाको असीम अनुग्रह देखाउनलाई हो। ८ किनकि तिमीहरूले विश्वासद्वारा अनुग्रहबाट मुक्ति पाएका छौ र यो त तिमीहरू आफैद्वारा होइन, यो परमेश्वरको वरदान हो। ९ यो कर्मको प्रतिफल होइन, कसैले घमन्ड नगरोस्। १० किनकि हामी असल कामहरूका निम्ति ख्रीष्ट येशूमा सृजना गरिएका, उहाँका हातका सीप हौं। हामी तीबमोजिम हिँडौं भन्ने विचारले परमेश्वरले अधिबाटै ती तयार गर्नुभएको थियो।

ख्रीष्टमा एकता र शान्ति

११ यसकारण याद राख, शरीरमा हातबाट खतना भएकाहरूले अघि एकपल्ट तिमीहरू शरीरमा अयहूदीछँदा बेखतने भन्दथे। १२ तिमीहरू त्यसबेला ख्रीष्टविहीन, इस्राएलको नागरिक हकदेखि वञ्चित, प्रतिज्ञाका करारहरूबाट बिराना, आशा नभएका र यस संसारमा परमेश्वररहित भएका थियौ। १३ तर अब ख्रीष्ट येशूमा तिमीहरू जो अघि एक समय टाढा थियौ, ख्रीष्टको रगतद्वारा नजिक भएका छौ।

१४ किनकि उहाँ स्वयम् नै हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ, जसले दुवैलाई एक बनाएर हामी बीचको बाधा ल्याउने पर्खाललाई भत्काइदिनुभएको छ। १५ उहाँले व्यवस्थालाई त्यसका आज्ञा र धार्मिक–विधानहरूसमेत आफ्नै शरीरमा रद्द गरेर दुई मानिसलाई एक नयाँ मानिस बनाएर शान्ति स्थापना गर्नुभयो। १६ उहाँले क्रूसद्वारा हामी दुवैलाई एउटै शरीरमा परमेश्वरसँग मिलाप गराएर शत्रुतालाई नाश पार्नुभयो। १७ उहाँले आएर तिमी टाढा भएका र नजिक भएकाहरूलाई मिलापको सुसमाचार सुनाउनुभयो। १८ किनकि उहाँद्वारा नै हामी दुवैले एउटै पवित्र आत्मामा पिताकहाँ प्रवेश पाएका छौं।

१९ यसरी अब तिमीहरू फेरि बिराना र
विदेशी छैनौ, तर पवित्रजनसँग तिमीहरू
सङ्गी–नागरिक र परमेश्वरका घरानाका
मानिसहरू भएका छौ। २० हामी, प्रेरित र
अगमवक्ताहरूका जगमाथि निर्माण गरिएकाहरू
हौं, येशू आफै मुख्य कुनेढुङ्गो हुनुहुन्छ, २१ जसमा
पूरै घर एकसाथ जोडिएको छ र प्रभुमा पवित्र
मन्दिर हुनलाई बढ्दै जान्छ। २२ जसमा तिमीहरू
पनि आत्मामा परमेश्वरको वासस्थान हुनलाई
एकसाथ निर्माण भइरहेका छौ।

अयहूदीहरूमा प्रचार

३ यसैकारण, म पावल, तिमी
अयहूदीहरूका निम्ति ख्रीष्ट येशूको
कैदी, २ निश्चय तिमीहरूकै निम्ति मलाई
परमेश्वरको अनुग्रहको कारिन्दा नियुक्त
गरिएको बारेमा सुनेकै छौ, ३ प्रकाशद्वारा मलाई
कसरी उहाँको रहस्य प्रकट गरिएको थियो,
जसको बारेमा मैले छोटकरीमा लेखिसकेकै छु।
४ जसद्वारा तिमीहरूले पढेर ख्रीष्टको रहस्यको
विषयमा मेरो ज्ञान थाहा पाउन सक्छौ, ५ जुन
कुरा अहिले उहाँका पवित्र प्रेरित र
अगमवक्ताहरूलाई आत्मामा प्रकट भएझैं गरी
अरू पुस्ताका मानिसका सन्तानलाई प्रकट भएको
थिएन, ६ विशेष कुरा यो हो कि सुसमाचारद्वारा
अयहूदीहरू पनि सङ्गी–उत्तराधिकारी, एउटै
शरीरका सङ्गी–सदस्य र ख्रीष्ट येशूमा भएको
प्रतिज्ञाका सहभागी हुन्।
७ उहाँकै शक्तिको कार्यअनुसार मलाई
दिइएको परमेश्वरको त्यस अनुग्रहको
वरदानबमोजिम, जसको म सेवक बनिएँ।
८ सबै सन्तहरूमध्ये म छुद्रलाई, अयहूदीहरूमा
ख्रीष्टको अगम सम्पत्तिको प्रचार गर्नलाई यो
अनुग्रह दिइएको हो। ९ सबै थोक सृष्टि गर्नुहुने
परमेश्वरमा युगौंसम्म लुकेर रहेको यो रहस्यको
प्रबन्ध के रहेछ भनेर सबैलाई खुलस्त पार्नलाई
यो दिइयो। १० यस हेतुले कि मण्डलीद्वारा
परमेश्वरका विभिन्न किसिमका ज्ञान स्वर्गका
स्थानहरूमा भएका प्रधानता र शासकहरूमा
प्रकट गरिओस्। ११ ख्रीष्ट येशू हाम्रा प्रभुमा यो
उहाँले पूरा गर्नुभएको अनन्त उद्देश्यअनुसार
थियो। १२ जसमा हामी उहाँमा भएको
विश्वासद्वारा साहस र दृढभरोसामा परमेश्वरमा
प्रवेश पाउँछौं। १३ यसैकारण, मेरो विन्ती छ,
तिमीहरूका निम्ति मैले पाएको दुःख–कष्टमा
तिमीहरू विचलित नहोऊ। यी दुःख–कष्ट
तिमीहरूका निम्ति महिमा हुन्।

पावलको दोस्रो प्रार्थना

१४ यसैकारण, म हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका
पिताको सामुन्ने घुँडा टेक्तछु। १५ जसद्वारा स्वर्ग
र पृथ्वीमा भएका हरेक परिवारको नाउँ
राखिएको छ। १६ उहाँले तिमीहरूलाई उहाँको
महिमाको धनअनुसार उहाँको आत्माद्वारा भित्री
मनुष्यत्वमा शक्तिशाली पारून्, १७ अनि
विश्वासद्वारा ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा वास
गरून् र तिमीहरू प्रेममा जरा गाडिएका र दह्रिला
भएर, १८ सबै सन्तहरूसँग चौडाइ, लमाइ,
उचाइ र गहिराइ के रहेछ सो बुझ्न १९ र ज्ञानलाई
माथ गर्ने ख्रीष्टको प्रेमलाई थाहा पाउन सक,
यसैले कि परमेश्वरको सारा पूर्णताले तिमीहरू
भरिपूर्ण होओ।
२० हामीभित्र काम गर्ने उहाँको शक्तिअनुसार
हामीले मागेका वा चिताएका भन्दा
प्रशस्त मात्रामा गर्न उहाँ सक्षम हुनुहुन्छ।
२१ उहाँलाई नै पुस्तौं–पुस्तासम्म मण्डली र

ख्रीष्ट येशूमा सदासर्वदा महिमा होस्,
आमेन्।

४ यसकारण, म, प्रभुको एक कैदीले आग्रह
गर्दछु कि तिमीहरू जुन बोलावटमा
बोलाइएका छौ, त्यसैको योग्य चालमा चल,
२ पूर्ण रूपले नम्र र विनयी बन, एक–
अर्कालाई प्रेममा सहँदै धैर्य धारण गर।
३ शान्तिको बन्धनमा आत्माको एकता राख्नलाई
प्रयास गर। ४ जस्तो तिमीहरू पनि आफ्नो
बोलावटको एउटै आशामा बोलाइएका छौ,
त्यसरी नै एउटै शरीर र एउटै आत्मा, ५ एउटै
प्रभु, एउटै विश्वास, एउटै बप्तिस्मा, ६ सबैका
एउटै परमेश्वर र पिता हुनुहुन्छ, जो सबैमाथि,
सबैद्वारा र सबैमा हुनुहुन्छ।

७ तर ख्रीष्टको वरदानको नापअनुसार
हामीमध्ये हरेकलाई अनुग्रह दिइएको छ।
८ यसैकारण यसो भनिएको छ :

“जब उहाँ उच्चमा चढिजानुभयो,
उहाँले कैदीहरूलाई बन्दी बनाएर लानुभयो,
र मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो।”

९ अब यो “उच्चमा चढिजानुभयो” भन्ने
अर्थ के हो त ? यही हो कि उहाँ पृथ्वीको तल्लो
भागमा पनि ओर्लनुभयो। १० ओर्लने उहाँ नै
हुनुहुन्छ, जो सबै कुरालाई भरिपूर्ण पार्नलाई
सारा स्वर्गहरूभन्दा पनि धेरैमाथि उक्लनुभयो।
११ अनि उहाँले मण्डलीमा कोही प्रेरित, कोही
अगमवक्ता, कोही प्रचारक, कोही पास्टर र कोही
शिक्षकहरू दिनुभएको छ, १२ कि ख्रीष्टको शरीर
निर्माण होस् र सेवाको काम गर्न सन्तहरू
सुसज्जित होऊन्। १३ जबसम्म हामी हाम्रो
विश्वास र परमेश्वरको पुत्रका ज्ञानको एकता
प्राप्त गर्दैनौं अनि परिपक्व मानिस भएर
ख्रीष्टको पूर्णताको नापसम्मै पुग्दैनौं, १४ तबसम्म
हामी विभिन्न सिद्धान्तको प्रत्येक बतास र
छालले यताउति हुत्याइने, धूर्त मानिसहरूका
चलाख र छलपूर्ण कारवाहीद्वारा ठगिने साना
बालकहरूजस्ता नहोऔं। १५ बरु प्रेममा सत्य
बोल्दै हरेक कुरामा हामी उहाँसम्म अर्थात्
ख्रीष्टसम्म बढ्दै जाऔं, जो शिर हुनुहुन्छ।
१६ उहाँबाट नै सम्पूर्ण शरीरले हरेक अङ्गको
नापबमोजिम प्रभावकारी कामअनुसार हरेक
जोर्नीको सहायताद्वारा मिलेर अनि एकसाथ
बाँधिएर प्रेममा आफ्नै उन्नति गर्नका निम्ति
शरीरको वृद्धि गर्दछ।

ज्योतिका सन्तान

१७ यसकारण म यो भन्दछु र प्रभुमा गवाही
दिन्छु, अबदेखि उसो तिमीहरू अयहूदीहरूजस्तो
नचल, जो आफ्नो विचारको व्यर्थतामा चल्दछन्।
१८ तिनीहरूको समझ अँध्यारो भएको छ,
तिनीहरूमा भएको अज्ञानताको कारण र
तिनीहरूको हृदयको कठोरताले गर्दा तिनीहरू
परमेश्वरको जीवनदेखि अलग भएका छन्।
१९ तिनीहरू कठोर भएकोले लालसासहित सारा
अशुद्ध काम गर्नका निम्ति आफैलाई कामुकतामा
सुम्पेका छन्।

२० तर ख्रीष्टलाई त तिमीहरूले यसरी
सिकेनौ। २१ येशूमा भएको सत्यताअनुसार
तिमीहरूले साँच्चै नै उहाँलाई सुनेका र उहाँमा
सिकाइएका छौ भने २२ छली लालसाहरूद्वारा
भ्रष्ट भएका तिमीहरूको अगाडिको जीवनको
ढाँचासँग सम्बन्धित तिमीहरूको पुरानो
स्वभावलाई त्याग। २३ अनि आफ्नो मनको
सोचाइमा नयाँ होओ २४ र नयाँ मनुष्यत्व धारण
गर, जुन परमेश्वरको स्वरूपको धार्मिकता र
साँचो पवित्रतामा सृष्टि भएको छ।

२५ यसकारण झुट त्यागेर तिमीहरू हरेकले
आआफ्ना छिमेकीसित सत्य बोल, किनकि हामी
एक–अर्काका अङ्गहरू हौं। २६ “रिस त गर
तर पाप नगर।” घाम अस्ताउनुभन्दा अघि नै
तिमीहरूको रिस मरोस् २७ र शैतानलाई मौका
नदेओ। २८ चोर्नेले अब नचोरोस्, बरु आफ्ना
हातहरूले असल काम गर्दै त्यसले परिश्रम गरोस्
र खाँचोमा परेकाहरूलाई दिन त्यससँग केही
होस्।

२९ तिमीहरूका मुखबाट कुवचन ननिकाल
तर समयको आवश्यकताअनुसार सुधारका
निम्ति असल वचन बोल, जसबाट सुन्नेहरूलाई
अनुग्रह मिलोस् । ३० परमेश्वरको पवित्र
आत्मालाई दुःखित नतुल्याओ, जसद्वारा
तिमीहरू उद्धारको दिनका निम्ति छाप लगाइएका
छौ। ३१ सबै तीतोपन, क्रोध, रिस, होहल्ला,
निन्दा र सबै किसिमका द्वेषपूर्ण व्यवहार
त्यागिदेओ। ३२ साथै एक–अर्काप्रति दयालु
होओ, कोमल मनका होओ र जसरी परमेश्वरले
ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभएको छ,
त्यसरी नै तिमीहरूले पनि एक–अर्कालाई
क्षमा गर।

ज्योतिमा जिउनु

५ यसकारण, परमेश्वरको प्रिय बालकहरूझैं
तिमीहरू उहाँकै देखासिकी गर्नेहरू होओ।
२ प्रेममा हिँड, जसरी ख्रीष्टले तिमीहरूलाई प्रेम
गर्नुभयो र परमेश्वरको निम्ति मीठो बास्ना
हुनलाई भेटी र बलिदान भएर आफैलाई
हाम्रो निम्ति अर्पण गर्नुभयो।

३ तर तिमीहरूको बीचमा व्यभिचार,
अशुद्धता र लोभको नामसमेत नलियोस्, जो
सन्तहरूका बीचमा हुन पटक्कै सुहाउँदैन।
४ कुनै अश्लील कुरा, मूर्ख बातचीत अथवा
फोहोर ठट्टा नगर्नू, यी सुहाउने कुरा होइनन्,
बरु धन्यवाद दिने काम होस्। ५ किनकि तिमीहरू
यो निश्चय गरी जान्दछौ कि कुनै व्यभिचारी,
अशुद्ध मानिस, लोभी, जो मूर्तिपूजक हो,
त्यो व्यक्ति ख्रीष्ट र परमेश्वरको राज्यको
उत्तराधिकारी हुन सक्दैन।

६ कुनै मानिसले तिमीहरूलाई खोक्रा
कुराले धोका नदेओस्, किनकि यी नै कुराले
गर्दा अनाज्ञाकारीको सन्तानमाथि क्रोध
आइपर्नेछ । ७ यसकारण तिमीहरू तिनीहरूसित
सहभागी नहोओ। ८ एक समय तिमीहरू
अन्धकार थियौ तर अब प्रभुमा तिमीहरू ज्योति
हौ र ज्योतिका सन्तानझैं हिँड। ९ किनकि सबै
भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा नै ज्योतिको फल
पाइन्छ। १० प्रभुलाई मन पर्ने के हो, सो थाहा
पाउने कोसिस गर । ११ अन्धकारका निष्फल
कार्यहरूमा भाग नलेओ, बरु तिनलाई प्रकट
गरिदेऊ। १२ किनकि तिनीहरूले गुप्तमा गरेका
कामहरूका विषयमा भन्नु पनि सरमको कुरा
हो। १३ तर ज्योतिद्वारा प्रकट गरिने सबै कुरा
प्रस्टै हुन्छ, किनकि देखिने सबै कुरा ज्योति हो।
१४ त्यसकारण, यसो भनिएको छ, “सुतुवा,जाग
र मरेकाहरूबाट उठ अनि ख्रीष्टले तिमीलाई
प्रकाश दिनुहुनेछ।”

पवित्र आत्माको शक्तिमा जिउनु

१५ यसैले तिमीहरू होसियारीसँग हिँडिरहेका
छौ कि छैनौ, विचार गर, निर्बुद्धिजस्तो होइन
तर बुद्धिमान्झैं हिँड। १६ समयको सदुपयोग
गर, किनकि समय खराब छ। १७ मूर्ख
नहोओ तर प्रभुको इच्छा के हो सो जान।
१८ अनि मद्यले नमातिओ, किनकि त्यो

विलासिता हो तर आत्माले भरिपूर्ण होओ।
१९ एउटाले अर्कोसँग भजन, गीत र आत्मिक गानमा बोल्दै प्रभुको निम्ति आफ्नो हृदयले गाउँदै धुन निकाल्ने गर।
२० अनि सधैँ सबै कुरामा हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाउँमा परमेश्वर पितालाई धन्यवाद चढाओ।

पति–पत्नीसम्बन्धी अर्ती

२१ ख्रीष्टको भयमा एक–अर्काको अधीनमा बस।
२२ ए पत्नी हो, प्रभुको अधीनमा रहेजस्तै आआफ्ना पतिको अधीनमा बस।
२३ किनकि पति पत्नीको शिर हो, जसरी ख्रीष्ट मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ, जुन मण्डली उहाँको शरीर हो र उहाँ स्वयम् त्यसको मुक्तिदाता हुनुहुन्छ।
२४ जसरी मण्डली ख्रीष्टको अधीनमा छ, त्यसरी नै पत्नीहरू पनि हरेक कुरामा पतिहरूका अधीनमा रहून्।

२५ ए पति हो, आआफ्ना पत्नीलाई प्रेम गर, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र त्यसको निम्ति आफैलाई अर्पण गर्नुभयो।
२६ यसैले कि उहाँले त्यसलाई पानीले धोएर वचनद्वारा पवित्र पार्न सक्नुभएको होस्।
२७ अनि उहाँले दाग वा चाउरी नभएको, अथवा यस्तै कुनै कुरा नभएको तेजस्वी मण्डली आफैकहाँ प्रस्तुत गर्न सक्नुभएको होस् अनि त्यो पवित्र र निस्खोट होस्।

२८ त्यसरी नै पतिहरूले पनि आआफ्ना पत्नीलाई आफ्नै शरीरलाई झैँ प्रेम गर्नुपर्छ, आफ्नी पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ।
२९ किनकि कुनै मानिसले कहिल्यै आफ्नो शरीरलाई घृणा गर्दैन तर त्यसको कदर गरेर पालनपोषण गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले पनि आफ्नो मण्डलीको निम्ति गर्नुहुन्छ।
३० किनकि हामी उहाँको शरीरका अङ्गहरू हौं।
३१ ''यसैकारण, मानिसले आफ्नो आमाबुबालाई छोड्छ र आफ्नी स्वास्नीसित मिलिरहन्छ र तिनीहरू एउटै शरीर हुन्छन्।''
३२ यो रहस्य ठूलो छ तर म ख्रीष्ट र मण्डलीको सम्बन्धमा बोल्दछु।
३३ तापनि तिमीहरू हरेकले आफ्नी पत्नीलाई आफैलाई झैँ प्रेम गर र पत्नीले पनि आफ्नो पतिलाई आदर गरून्।

छोराछोरी र आमाबुबाको सम्बन्ध

६ छोराछोरी हो, प्रभुमा आफ्ना आमाबुबाको आज्ञापालन गर, किनकि यो उचित छ।
२ ''आफ्ना आमाबुबाको आदर गर,'' यो प्रतिज्ञासहितको पहिलो आज्ञा हो।
३ ''अनि तिमीहरूलाई भलो होस् र पृथ्वीमा तिमीहरू दीर्घायु होओ।''

४ अनि हे आमाबुबा हो, आफ्ना छोराछोरीलाई रिस नउठाओ । तर तिनीहरूलाई प्रभुको अनुशासन र शिक्षामा हुर्काओ।

कमारा र मालिकको सम्बन्ध

५ हे कमारा हो, डर र कम्पसाथ साँचो हृदयले ख्रीष्टलाई गरेझैँ, यस संसारका तिमीहरूका मालिकहरूको आज्ञापालन गर।
६ मानिसहरूलाई खुसी पार्नेले झैँ आँखाको अघि मात्र देखावटी काम नगर तर ख्रीष्टका दासहरूझैँ साँचो हृदयले परमेश्वरको इच्छा पूरा गर ।
७ मानिसहरूका निम्ति होइन तर प्रभुकै निम्ति गरेजस्तै भलो इच्छाले सेवा गर।
८ यो जानेर कि हरेक मानिसले, चाहे ऊ दास होस् वा स्वतन्त्र, हरेक असल कामको निम्ति इनाम पाउनेछ।

९ अनि हे मालिक हो, आफ्ना कमाराहरूसँग
त्यस्तै व्यवहार गर र धम्की दिन छोड, यो जानेर
कि तिमीहरू दुवैका मालिक स्वर्गमा हुनुहुन्छ र
उहाँमा पक्षपात छैन।

परमेश्वरका सम्पूर्ण हातहतियार

१० अन्त्यमा, प्रभु र उहाँको शक्तिको
सामर्थ्यमा बलवान् होओ। ११ शैतानको समस्त
युक्ति र चालहरूका विरुद्धमा खडा हुनलाई
परमेश्वरका सबै हातहतियार धारण गर।
१२ किनकि हाम्रो युद्ध शरीर र रगतको विरुद्धमा
होइन तर प्रधानता, अधिकार, यस अन्धकारका
सांसारिक शासक र आकाशमण्डलका
दुष्टात्माहरूको विरुद्धमा हो। १३ त्यसकारण,
खराब दिनको सामना गर्न र सबै कुरा गरेर
खडा हुन सक्नलाई परमेश्वरका सारा
हातहतियार उठाओ।

१४ यसकारण सत्यताले कम्मर कसेर,
धार्मिकताको छातीपाता लगाएर खडा होओ।
१५ अनि खुट्टामा शान्तिको सुसमाचारको जुत्ता
लगाएर तयार होओ। १६ दुष्टताका सबै
अग्निबाण निभाउन सक्ने हुनलाई विश्वासको
ढाल उठाओ। १७ मुक्तिको टोप लगाओ र
आत्माको तरवार भिर, जो परमेश्वरको वचन
हो। १८ सारा प्रार्थना र अन्तर्विन्ती गर्दै सधैँ
आत्मामा प्रार्थना गर, यस उद्देश्यले सतर्क र
लगनशील हुँदै सबै पवित्रजनका निम्ति
अन्तर्विन्ती गर।

१९ सुसमाचारको रहस्य थाहा गराउनको
निम्ति साहससित मैले आफ्नो मुख खोल्दा मलाई
वचन दिइयोस् भनेर मेरो निम्ति पनि प्रार्थना
गर। २० जुन सुसमाचारको कारण म साङ्लाले
बाँधिएको एउटा राजदूत हुँ र जसरी मैले
बोल्नुपर्ने हो, त्यसरी नै म यसमा साहससँग
बोल्न सकूँ।

अन्तिम अभिवादन

२१ तर मेरो विषयमा र म के गरिरहेछु
भन्ने कुरा तिमीहरूलाई पनि थाहा होस् भनेर
प्रिय भाइ, प्रभुमा इमानदार सेवक तुखिकसले
तिमीहरूलाई सबै कुरा बताउनेछन्। २२ हाम्रो
हालचाल कस्तो छ, तिमीहरूलाई थाहा होस्
र तिमीहरूका हृदयलाई प्रोत्साहन मिलोस्
भन्ने विचारले मैले तिनलाई तिमीहरूकहाँ
पठाएको हुँ।

२३ परमेश्वर पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट
प्रिय भाइहरूलाई शान्ति र विश्वाससहितको
प्रेम। २४ हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई अमर प्रेम
गर्नेहरू सबैसँग अनुग्रह रहोस्।